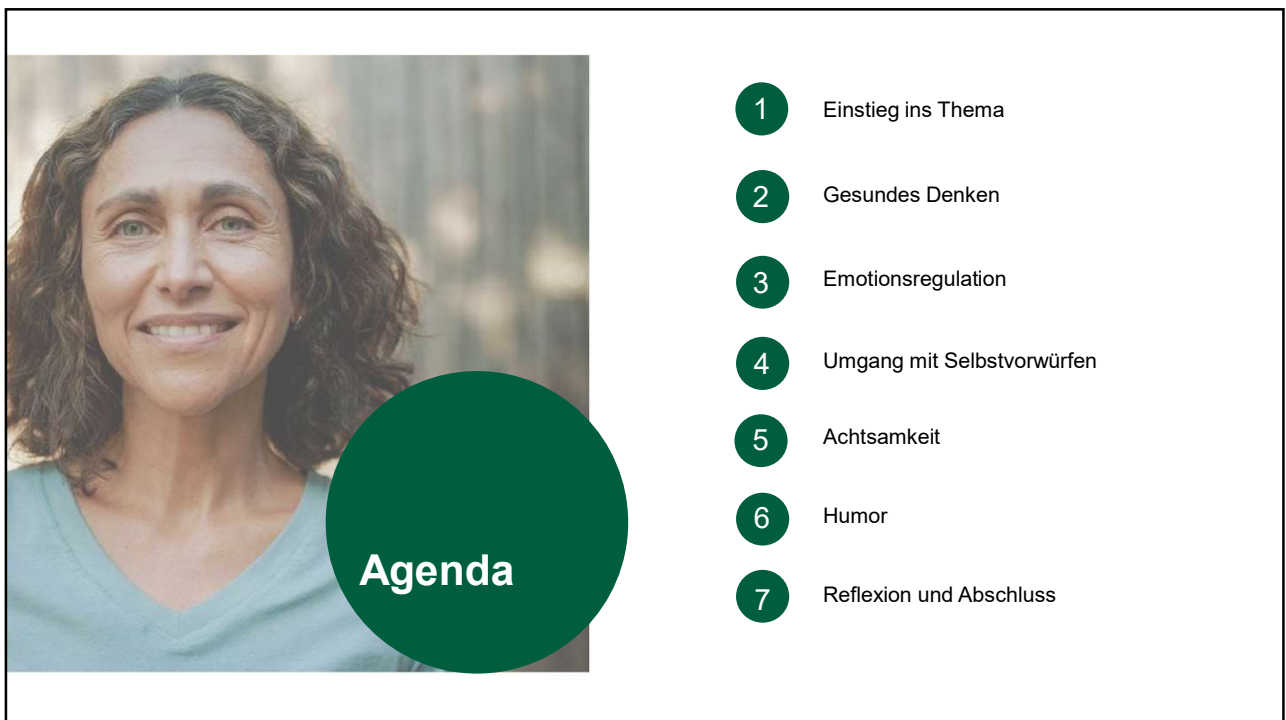




1



2

Herzlich Willkommen



Für einen gelungenen Dialog



- ✓ Wir behandeln uns höflich und respektvoll
- ✓ Wir erkunden neugierig, was der/die andere meint
- ✓ Wir sind offen für Neues und Ungewöhnliches
- ✓ Jede/r achtet gut auf sich – alle Übungen sind freiwillig
- ✓ Wir sind präsent und schalten Kamera und Mikrofon ein
- ✓ Wir behandeln Persönliches vertraulich
- ✓ Erlerntes teilen wir mit Kollegen*innen und Freuden*innen

Tipps

- ✓ Halten Sie Zettel und Stift oder ein digitales Schreibgerät bereit!
- ✓ Haben Sie ausreichend Wasser bereit!
- ✓ Achten Sie auf eine angenehme Position!

Kennenlernen Online

Vorstellung

Vervollständigen Sie diese Satzanfänge

Mein Name ist...

Ich erwarte mir vom Thema und unserem heutigen Miteinander...

Ihr Symbol

Suchen Sie in Ihrem Raum ein Symbol, das Ihre aktuelle Stimmung widerspiegelt.

In Kooperation mit



Ziel des Workshops

Alle Teilnehmenden sollten am Ende eine Idee davon haben, wie sich ihre **Gedanken auf ihr Stimmung auswirken und wie sie auch in herausfordernden Situationen positiv bleiben können.**

Durch Reflexionen und Übungen wird das trainiert. So werden Impulse und konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für den (Berufs-)Alltag generiert.

Der Fokus liegt auf **trainierbaren Einstellungen und Kompetenzen.**

In Kooperation mit





1

Einstieg ins Thema

In Kooperation mit



7

Gute Gefühle

Was wir tun, tun wir, um uns gut zu fühlen.



In Kooperation mit



8

Funktionales vs. Dysfunktionales Denken



„Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab“

Marc Aurel

9

Das A-B-C Modell

Nach Albert Ellis

A: Ein Kollege
antwortet nicht auf
eine Nachricht.

B: „Er ignoriert
mich, er mag mich
nicht.“

C: Sie fühlen sich
traurig oder
wütend.

[A] Auslösendes Ereignis (Activating Event):

- bestimmtes Ereignis oder Situation, die emotionale Reaktion auslöst
- Kann externe Situation (z.B. Ereignisse, Handlungen anderer Personen) oder Gedanken

[B] Bewertung / Glaubenssätze (Beliefs):

- bestimmte Gedanken, Überzeugungen oder Bewertungen darüber, was passiert ist.

[C] Konsequenzen (Consequences):

- Emotionale Reaktionen und Verhaltensreaktionen
- Konsequenzen können eine Vielzahl von Emotionen, Verhaltensweisen oder sogar körperlichen Reaktionen umfassen.

In Kooperation mit
AOK
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting

10

Das ABC-Modell

Übung



Denken Sie an eine Situation, in der Sie sich schlecht gefühlt haben und analysieren Sie:

A – Die Situation

- ✓ Was ist vorgefallen?
- ✓ Beschreiben Sie die Situation, die dazu geführt hat, dass Sie sich schlecht gefühlt haben.

B – Die Bewertung

- ✓ Was ging Ihnen in dieser Situation durch den Kopf?
- ✓ Was bedeutete das Ereignis für Sie?
- ✓ Wie haben Sie es bewertet? (z.B. „Ich bin schuld“, „Das ist unfair“)

C – Das Gefühl und die Reaktion

- ✓ Wie haben Sie sich seelisch und körperlich gefühlt?
- ✓ Welche Gefühle hatten Sie? (z.B. Angst, Wut, Traurigkeit)
- ✓ Welche körperlichen Reaktionen hatten Sie? (z.B. Herzklopfen, Zittern)
- ✓ Wie haben Sie sich verhalten? (z.B. zurückgezogen, laut geworden)

Zeit: 10 Minuten

11

Austausch im Plenum

Zur vorangegangenen Übung

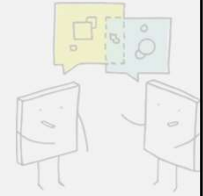
It Kooperation mit
AOK
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse

ösb
Consulting

12

Reflexion

Übung zu zweit



Was müsste eine Person tun, um möglichst unglücklich durchs Leben zu gehen?

- ✓ Welche Bewertungen führen zu Unglück? Was müsste diese Person denken, um sich ständig schlecht zu fühlen?
- ✓ Wie müsste diese Person die Situationen bewerten? Wie könnte man die Situationen im Leben, negativ bewerten?
- ✓ Wie würde sich ihr Verhalten verändern? Welche negativen Verhaltensweisen müsste diese Person entwickeln, um besonders unglücklich durchs Leben zu gehen?

Zeit: 10 – 15 Minuten

Austausch im Plenum

Zur vorangegangenen Übung



Aktive Pause

10 Minuten für Ihren Kreislauf

STEHEN SIE AUF und tun Sie etwas Gesundheitsförderliches! Bitte berichten Sie dann in der Gruppe, was es war!



In Kooperation mit
AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.
ösb
Consulting 

15



2

Gesundes Denken

In Kooperation mit
AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.
ösb
Consulting 

16

Gesundes vs. Negatives Denken

Erkennungsmerkmale

Gesundes und hilfreiches Denken hat zwei Erkennungsmerkmale:

- ✓ Es beruht auf Tatsachen.
- ✓ Es hilft Ihnen, sich so zu fühlen und zu verhalten, wie Sie es möchten.

Negatives und schädliches Denken ist charakterisiert durch:

- ✓ Es beruht auf persönlichen Meinungen.
- ✓ Es verursacht negative Gefühle und hindert Sie daran sich so zu verhalten, wie Sie möchten.

Negativen Gedanken zu Leibe rücken

Neue Gewohnheiten entwickeln

1. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, Ihr Denken zu hinterfragen. Seien Sie eine Anwältin, die nach den Beweisen für die Richtigkeit der Gedanken fragt:

→ *Entspricht dieser Gedanke den Tatsachen?*

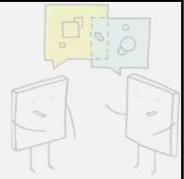
2. Überprüfen Sie Ihre Gedanken auf Ihre persönliche Nützlichkeit:

→ *Hilft mir der Gedanke, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?*



Gesundes Denken

Übung



Szenario 1: Herr Müller pflegt seine Mutter, die zunehmend vergesslich wird. Er denkt häufig: *„Ich mache sowieso alles falsch, ich bin kein guter Sohn.“* Dieser Gedanke hindert ihn daran, um Rat zu fragen. Er zieht sich zurück, fühlt sich gestresst und macht sich selbst Vorwürfe.

Szenario 2: Frau Schneider kümmert sich um ihren pflegebedürftigen Vater, der oft ungeduldig und kritisch mit ihr spricht. Sie denkt immer wieder: *„Er respektiert mich überhaupt nicht, ich bin ihm wohl egal.“* Dieser Gedanke macht sie wütend und traurig, und sie beginnt, sich aus Gesprächen mit ihrem Vater zurückzuziehen. Gleichzeitig fühlt sie sich schuldig und glaubt, keine gute Tochter zu sein.

Diskutieren Sie die Gedanken von Herrn Müller und Frau Schneider und beantworten Sie dabei diese Fragen:

- ✓ Entsprechen sie der Wahrheit? Warum oder warum nicht?
- ✓ Überlegen Sie, ob die Gedanken Herrn Müller und Frau Schneider helfen.
- ✓ Hilft er ihm /ihr, sich so zu verhalten und zu fühlen, wie er/ sie es möchte?
- ✓ Was könnte er/ sie stattdessen denken?

Zeit: 15 Minuten

19

Austausch im Plenum

Zur vorangegangenen Übung



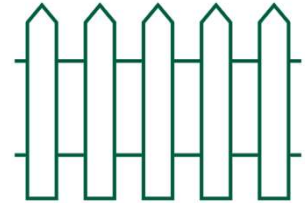
Is Kooperation mit
AOK
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting

20

Reframing

Situationen in einen neuen Rahmen stellen



✓ **Kontext erweitern**

Welchen Vorteil könnte eine ungeliebte Tätigkeit haben?

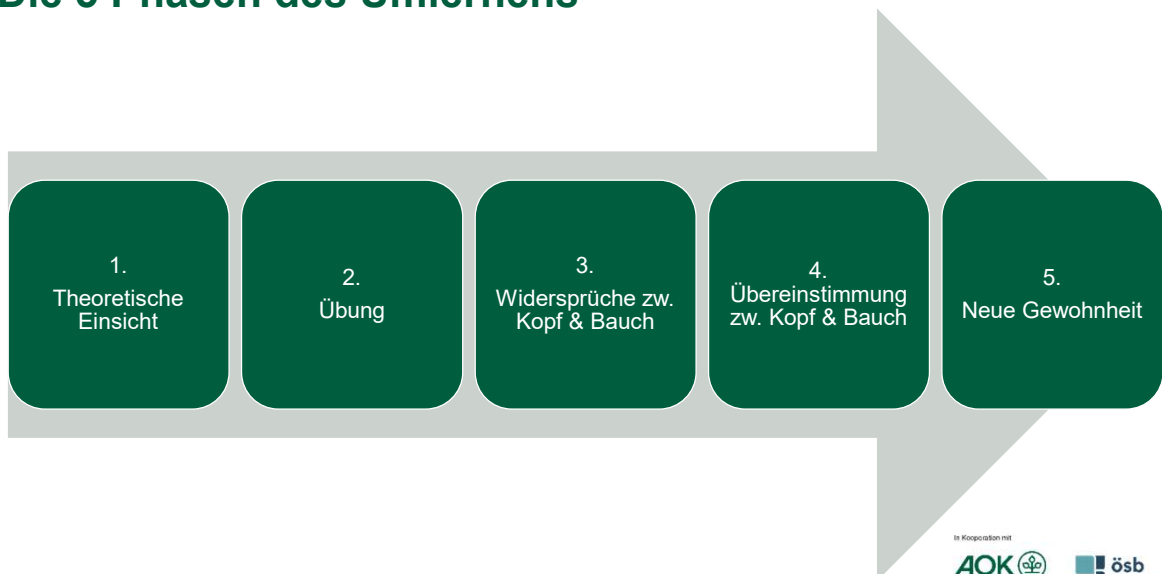
✓ **Neu bewerten**

Wozu könnte ein gewisses Verhalten dienen? Welche Funktion könnte es haben?

✓ **Perspektive wechseln**

Welche Bedeutung wird es in 10 Jahren haben?

Die 5 Phasen des Umlernens



5 Phasen des Umlernens

Szenario im Pflegealltag



In Kooperation mit
AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.
ösb
Consulting

23

Was würde ich gerne (um)lernen?

Übung



Nehmen Sie die Situation aus der ersten Übung (ABC-Modell) heran und wenden Sie die 5 Phasen des Umlernens an.

- ✓ Wie würden Sie gerne in Zukunft anders reagieren?
- ✓ Welche Bewertungen helfen, die Situation zu meistern?
- ✓ Welche Widersprüche könnten auf Sie zukommen?
- ✓ Wie sieht Ihre neue Gewohnheit aus?

Zeit: 10 Minuten

In Kooperation mit
AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.
ösb
Consulting

24

Aktive Pause

10 Minuten Ihre Gesundheit



Tiefes, bewusstes
Atmen



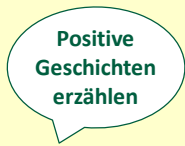
Stufen
steigen



Sonnenflitzen: Fenster
öffnen oder im Freien
zur Sonne schauen



Pausenübungen



Positive
Geschichten
erzählen



Wasser trinken



Feine Gespräche führen!

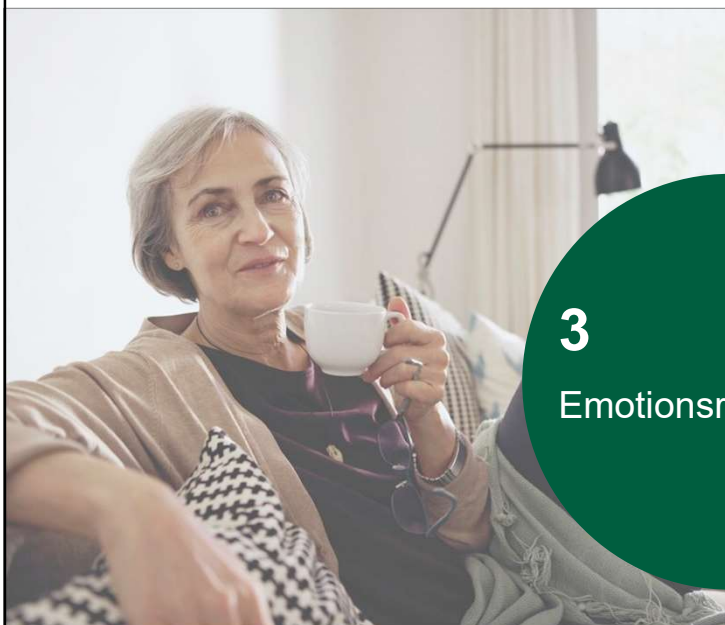


Nährstoff- & vitaminreich essen

AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting

25



3

Emotionsregulation

In Kooperation mit
AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting

26

Emotionsregulation

Flexibler Umgang mit (negativen) Emotionen

Emotionsregulation ist der **bewusste Prozess**, durch den Individuen ihre **Emotionen steuern, verarbeiten und anpassen**, um positive Ergebnisse für das eigene Wohlbefinden und die zwischenmenschlichen Beziehungen zu erzielen.



Regulation versus Unterdrückung

Unterschiedliche Ansätze zur Handhabung von Emotionen

→ Emotionsregulation

Fokussiert sich darauf, Emotionen auf eine **gesunde Weise zu steuern und anzupassen**, um das emotionale Gleichgewicht zu fördern.

→ Emotionsunterdrückung

Hingegen bezieht sich auf das gezielte **Zurückhalten oder Verbergen von Emotionen**, ohne sie zu verarbeiten, was langfristig negative Auswirkungen haben kann.

Die 4A Strategie

Vier Phasen zur schnellen emotionalen Regulierung

1. Annehmen
2. Abkühlen
3. Analysieren
4. Ablenkung oder Aktion



In Kooperation mit
AOK
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.
ösb
Consulting

29

Emotionsregulation im Pflegealltag

Beispiele

+ Gelungene Emotionsregulation

- **Annehmen:** Situation akzeptieren, wie sie ist
- **Abkühlen:** Sich selbst beruhigen, klar bleiben
- **Analysieren:** Ursachen und mögliche Lösungen hinterfragen
- **Aktion/ Ablenkung:** Ruhig handeln oder Fokus wechseln

— Missglückte Emotionsregulation

- Nicht annehmen, aber fragen, warum es nicht anders sein kann
- Nicht abkühlen, sondern gleich (über) reagieren
- Nicht analysieren, lieber Bösartigkeit unterstellen

30

Das Emotionstagebuch

Selbstreflexion und Bewusstsein für emotionale Auslöser



- ✓ Führen Sie täglich ein Tagebuch über Ihre Emotionen.
- ✓ Notieren Sie jene Situationen, die starke Emotionen ausgelöst haben.
- ✓ Beschreiben Sie, wie Sie sich gefühlt haben und wie Sie reagiert haben
- ✓ Überlegen Sie sich wie Sie in Zukunft anders reagieren möchten und nutzen Sie dazu die ABC-Methode.

In Kooperation mit
AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting

31

Pause

10 Minuten für Ihre Augen



Entspannen Sie in der Pause bewusst Ihre Augen mit diesen Übungen:



- ✓ Blinzeln und zwinkern Sie entspannt
- ✓ Bewegen Sie Ihre Augäpfel
- ✓ Palmieren Sie: Stützen Sie die Ellenbogen auf den Tisch und legen Sie die gewölbten Handteller vor die geschlossenen Augen. Gönnen Sie Ihren Augen die Dunkelheit und denken Sie an etwas Schönes.
- ✓ Gehen Sie ins Freie oder öffnen Sie ein Fenster und richten Sie den Blick in die Ferne, wobei Sie versuchen, nicht zu fokussieren. Kombinieren Sie diese Übung mit einem kurzen Spaziergang.

In Kooperation mit
AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting

32



4

Umgang mit Selbstvorwürfen

In Kooperation mit



33

Seitenmodell

Nach Gunther Schmidt

- Menschen bestehen aus verschiedenen inneren „Seiten“ oder Persönlichkeitsanteilen.
- Diese Seiten können unterschiedliche Wünsche, Ziele und Bedürfnisse haben.
- Konflikte entstehen, wenn Seiten widersprüchliche Erwartungen an uns stellen.
- Durch bewusste Wahrnehmung und innere Dialoge können diese Seiten integriert werden.
- Ziel ist es, einen wertschätzenden Umgang mit allen inneren Anteilen zu finden.



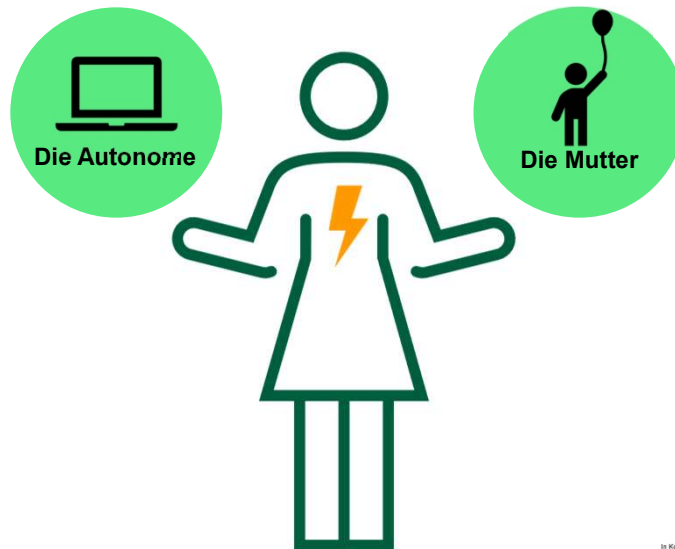
In Kooperation mit



34

Seitenmodell

Beispiel



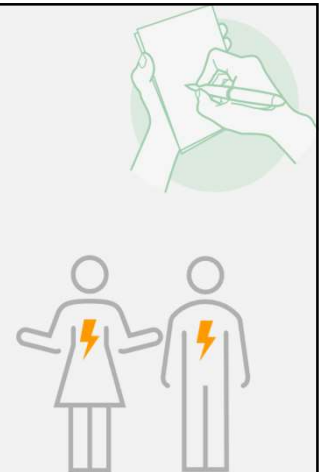
In Kooperation mit
AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.
ösb
Consulting

35

Seitenmodell und Selbstvorwürfe

Übung – Teil 1

- ✓ Überlegen Sie, welche zwei Anteile im Konflikt stehen, wenn Sie sich Selbstvorwürfe machen?
- ✓ Schreiben Sie Ihre inneren Anteile/ Seiten und dessen Bedürfnisse auf!



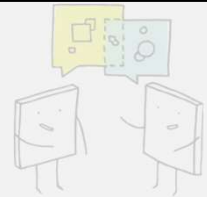
Zeit 5-10 Minuten

In Kooperation mit
AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.
ösb
Consulting

36

Seitenmodell und Selbstvorwürfe

Übung –Teil 2



Finden Sie sich in in Zweiergruppen (Breakout-Rooms) zusammen. Eine Person stellt ihre zwei inneren Seiten vor, die andere stellt Fragen, um die Seiten zu erkunden. Erforschen Sie beide Seiten und lassen Sie beiden Seiten ausreichend Raum, um gehört zu werden.

Fragen zur Reflexion

- Gibt es typische Situationen, in denen eine Seite besonders stark wird?
- Bei welchen Menschen, in welchem Umfeld oder unter welchen Bedingungen meldet sie sich?
- Wie meldet sich diese Seite?
- Welche Gedanken oder inneren Dialoge bringt sie mit sich?
- Spüren Sie körperliche Reaktionen (z.B. Anspannung, Unruhe, Energie, Erleichterung)?
- Gibt es bestimmte Emotionen, die diese Seite hervorrufen?
- Wofür setzt sich diese Seite ein? Was möchte sie für Sie erreichen?
- Hat diese Seite eine positive Absicht (z.B. Schutz, Anerkennung, Selbstfürsorge)?

Zeit pro Person ca. 10 Minuten

37

Austausch im Plenum

Zur vorangegangenen Übung

It Kooperation mit



38

Aktive Pause

10 Minuten für Ihren Kreislauf

Machen Sie im Rahmen Ihrer Pause einer dieser Übungen:

- ✓ Treppensteigen
- ✓ Schneller Spaziergang
- ✓ Walken auf der Stelle
- ✓ Entspannter Nacken, lockere Schultern
- ✓ Rücken entlasten
- ✓ Venenpumpe



In Kooperation mit
AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting

39



5
Achtsamkeit

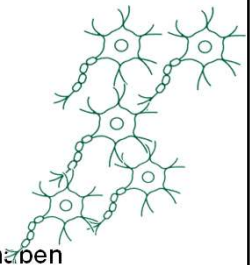
In Kooperation mit
AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting

40

Rolle unseres Körpers auf unsere Gedanken

Das Nervensystem



- ✓ steuert körperliche Funktionen, die Einfluss auf unsere mentale Gesundheit haben
- ✓ Dysregulationen führen zu Stress, Angst, Störungen, Beeinträchtigungen

Vagusnerv → der Hauptnerv des parasympathischen Nervensystems

- ✓ verbindet das Gehirn mit verschiedenen Organen (Herz, Lunge, Magen, ...)
- ✓ reguliert Ruhe- und Verdauungsprozesse indem er die Herzfrequenz senkt, Verdauung und Entspannung fördert und das Immunsystem unterstützt.

Ein bewusster Atemzug am Tag

Übung

- ✓ Setzen Sie sich ruhig und bequem hin. Bereiten Sie Ihren täglichen bewussten Atemzug mit Bedacht vor.
- ✓ Schließen Sie Augen, wenn sich das in diesem Moment gerade gut anfühlt.
- ✓ Atmen Sie ein.
- ✓ Spüren, hören und sehen Sie, wie die Luft in Ihrem Körper ausbreitet.

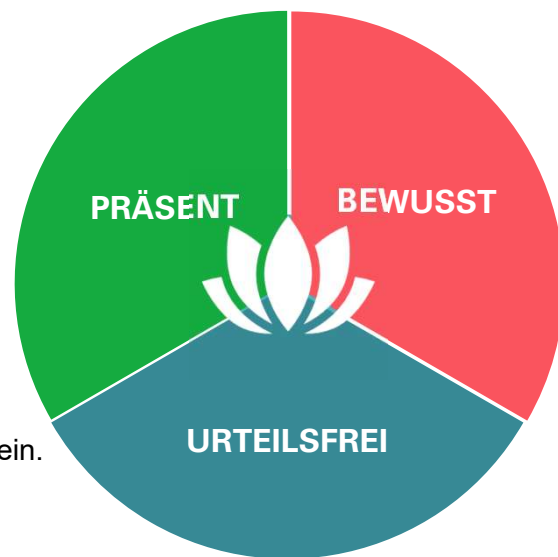


Atem ist stärker als die Emotion und jeder Gedanke!

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet

- ☸ bewusst
- ☸ wertfrei
- ☸ im gegenwärtigen Moment präsent sein.



In Kooperation mit
AOK 
 AOK Bayern
 Die Gesundheitskasse.
ösb
 Consulting

43

Was ist Achtsamkeit?

Zustand des Bewusstseins

- | | | |
|----------------|---|---|
| Achtsamkeit | ☸ | Auf den gegenwärtigen Moment achten/ wahrnehmen was im Hier und Jetzt geschieht/ sehen, hören, spüren was jetzt da ist. |
| Aufmerksamkeit | ☸ | Bewusst wahrnehmen, was um uns und in uns passiert, es zulassen. |
| Klarer Kopf | ☸ | Gedanken, Erinnerungen oder starke Gefühle weiterziehen lassen und in der Wahrnehmung des aktuellen Momentes bleiben. |
| Absichtsvoll | ☸ | Den jetzigen Moment erleben wollen, nur darauf fokussieren und ihn ganz annehmen. |
| Ohne Urteil | ☸ | Offen und neugierig sein und bleiben. |

In Kooperation mit
AOK 
 AOK Bayern
 Die Gesundheitskasse.
ösb
 Consulting

44

Konzepte des Achtsamkeitstrainings

Jeder kann Achtsamkeit lernen

- ❖ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
- ❖ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)
- ❖ Zen-Meditation
- ❖ Vipassana-Meditation
- ❖ Loving-Kindness-Meditation (Metta)
- ❖ Achtsames Gehen (Walking Meditation)
- ❖ Achtsames Essen
- ❖ Achtsamkeitsbasierte Kunstpraktiken



In Kooperation mit
AOK
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting

45

Morgenmeditation

Tägliche Routinen etablieren

Beginnen Sie den Tag mit einer kurzen Meditation, um sich zu zentrieren und auf den Tag vorzubereiten.

Dazu könnten Sie mit einer einfachen Fokussierung auf den Atem beginnen: Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem.

Beobachten Sie, wie die Luft ein- und ausströmt, und wie Ihr Körper sich mit jedem Atemzug hebt und senkt. Wenn Gedanken aufkommen, erkennen Sie diese an und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft zurück auf Ihren Atem.

Zeit ca. 5 Minuten



In Kooperation mit
AOK
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting

46

Achtsame Spaziergänge - Fokussierte Mittagspause

Tägliche Routinen etablieren

Pausengestaltung

Gehen Sie täglich einen kurzen Spaziergang, bei dem Sie Ihre Umgebung bewusst wahrnehmen. Betrachten Sie einzelne Gegenstände so als wären sie unbekannt und neu für Sie.

Zeit ca. 5 bis 10 Minuten

Mittagspause

Essen Sie Ihr Mittagessen ohne Ablenkung durch Technologie und achten Sie bewusst auf den Geschmack und die Texturen der Speisen.

Zeit ca. 20 bis 30 Minuten



In Kooperation mit



Aktive Pause

10 Minuten für Ihre Tiefenentspannung

Machen Sie im Rahmen Ihrer Pause einer dieser Übungen:

- ✓ Nicht nur tief durchatmen, sondern richtig atmen: bewusst in Bauch, Flanken und Lunge einatmen und in der verkehrten Reihenfolge wieder ausatmen!
- ✓ Kiefermuskeln massieren
- ✓ Augen wärmen
- ✓ Fantasie-Reisen, kurze Achtsamkeitsübung, 4-7-8 Atmung

Danach holen Sie sich noch eine Erfrischung für den Endspurt unseres heutigen Tages!



In Kooperation mit





49

Ein paar Fakten über das Lachen

Gesundheitliche Vorteile:

- ✓ Stressabbau
- ✓ Schmerzlinderung
- ✓ Förderung des Immunsystems
- ✓ Herz-Kreislauf- System

Lachen

- ✓ ist angeboren
- ✓ hilft bei der Kommunikation

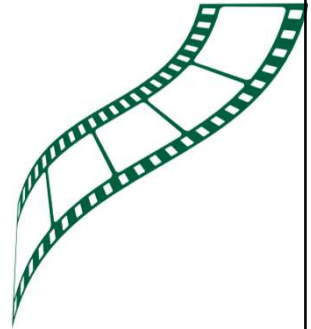
50

Mit Humor hinein in die Lebenslust

Humortechnik I: Vom Frust- zum Lustkino

Fragen Sie sich:

- ✓ Wie lautet der Titel des Films, der gerade in Ihrem Kopf läuft?
- ✓ Wie können Sie den Titel in eine Komödie umwandeln?
- ✓ Wie können Sie die Situation humorvoller betrachten?



In Kooperation mit
AOK
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting

51

Mit Humor hinein in die Lebenslust

Humortechniken II: Paradoxe Fragen

Fragen Sie sich:

- ✓ Wie haben Sie es geschafft, in das Problem zu geraten?
- ✓ Was können Sie tun, damit es für immer so bleibt?
- ✓ Was könnten Sie tun, um die Situation zu verschlimmern?



In Kooperation mit
AOK
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting

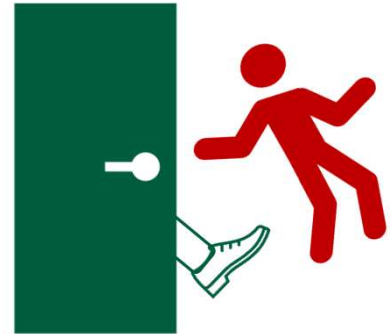
52

Mit Humor hinein in die Lebenslust

Humortechniken III: Absurde Ideen

Überlegen und formulieren Sie:

- ✓ Schreiben Sie ein Kündigungsschreiben an das Problem oder an eine Person.
- ✓ Denken Sie sich eine absurde, humorvolle Lösung aus.
- ✓ Stellen Sie sich vor, Sie würden das Problem loswerden! Nur durch die Vorstellung entsteht bereits Distanz.



In Kooperation mit
AOK
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting

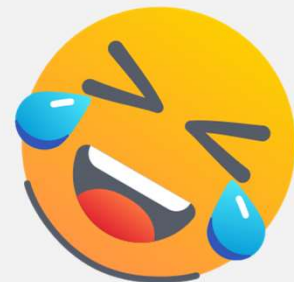
53

Lachen

Übung

Lachen Sie!

Zur Hilfestellung: [Lachen Sie mit!](#)



54



7 Abschluss und Reflexion

In Kooperation mit

AOK
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting

55

Austausch im Plenum

- Was hat Sie heute inspiriert?
- Welchen ersten Schritt werden Sie morgen umsetzen?
- Was möchten Sie langfristig für sich übernehmen?

In Kooperation mit

AOK
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

ösb
Consulting

56

*„Es kommt nicht darauf an,
was man erleidet, sondern
wie man es auf sich nimmt.“
Viktor Frankl*

57

Die AOK-Gesundheitsakademie für Pflege

Unterstützungsangebote für Pflegenden Angehörige, Laien und Pflegebedürftige

Auf das Bild klicken
und Link öffnen!



[Unterstützung für pflegende Angehörige auf einen Blick](#)



[AOK-Gesundheitsakademie für Pflege Säule III: für Pflegenden Angehörige/Laien](#)

- ✓ Pflegeberatung und Online Pflegekurs
- ✓ Basispflegekurs Pflegen zu Hause
- ✓ Familien Coach Pflege bei Depression/Krebs
- ✓ Gesundheitskurse



[AOK-Gesundheitsakademie für Pflege Säule IV: für pflegebedürftige Personen](#)

- ✓ Gesundheitskurse
- ✓ Projekt BeStärken
- ✓ AOK Online Coach Diabetes
- ✓ Pflege in Bayern – gesund und gewaltfrei

58

Die AOK-Pflege App mit NUI

Pflegeorganisation leicht gemacht

Auf das Bild klicken
und Link öffnen!



Entlastung für den Pflegealltag mit der NUI-App

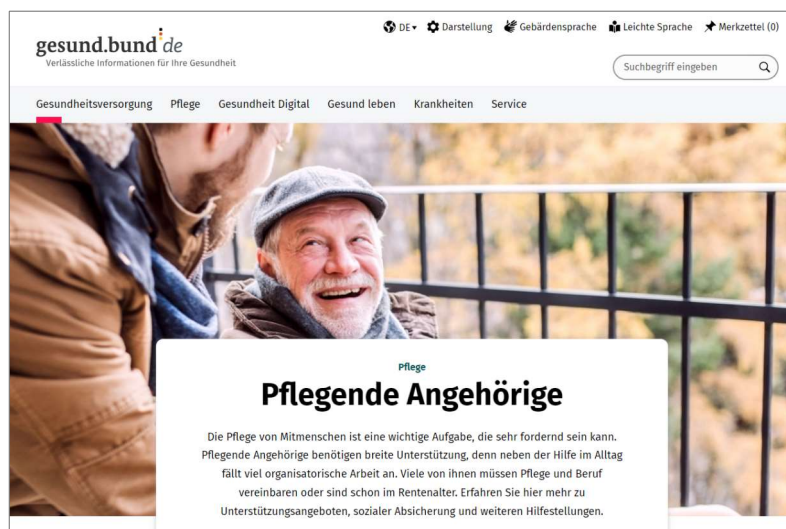
- ✓ Ratgeber zu Tipps, Infos und gesetzlichen Updates an einem Ort
- ✓ Beratung zur Pflege per Chat und innerhalb der App
- ✓ Pflegeplan: Schritt-für-Schritt-Begleitung bei Ihren Pflegeaufgaben.



59

Weitere Unterstützungsangebote

Auf das Bild klicken
und Link öffnen!



Pflegende Angehörige | gesund.bund.de

- ✓ Kostenlose Pflegeberatungen und Schulungen, um Kenntnisse für die Pflege zu erlangen

60

Weiterführende Links

Auf das Bild klicken
und Link öffnen!

[AOK Programm Stress im Griff](#)



[Hilfe bei Depression](#)



[AOK – Der Gesundheitskanal auf You-Tube](#)



[Ballon App](#)



61

Vielen Dank für Ihr Feedback...

<https://ntgt.de/ra/s.aspx?s=503719X111375473X35550>



... und Ihre Aufmerksamkeit!



In Kooperation mit



62

Literatur

- Schneekloth U, Wahl H-W. (Hrsg.) 2005. Möglichkeiten und Grenzen selbständiger Lebensführung in privaten Haushalten (MuG III). Integrierter Abschlussbericht im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. München.
- Wilz, G., & Pfeiffer, K. (2019). Pflegende Angehörige (Vol. 73). Hogrefe Verlag GmbH & Company KG.
- Wolf, D., & Merkle, R. (2019). Gefühle verstehen, Probleme bewältigen: eine Gebrauchsanleitung für Gefühle. PAL Verlagsgesellschaft GmbH.
- Wingchen, J. (2006). Kommunikation und Gesprächsführung für Pflegeberufe: ein Lehr- und Arbeitsbuch. Schlütersche.
- Kaluza, G. (2023). Stressbewältigung: Das Manual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer-Verlag.
- T., & Pusch, C. (2023). Selbstregulationsfähigkeit. In Resilienz-Coaching: Ein Praxismanual zur Unterstützung von Menschen in herausfordernden Zeiten (pp. 131-179). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.

