



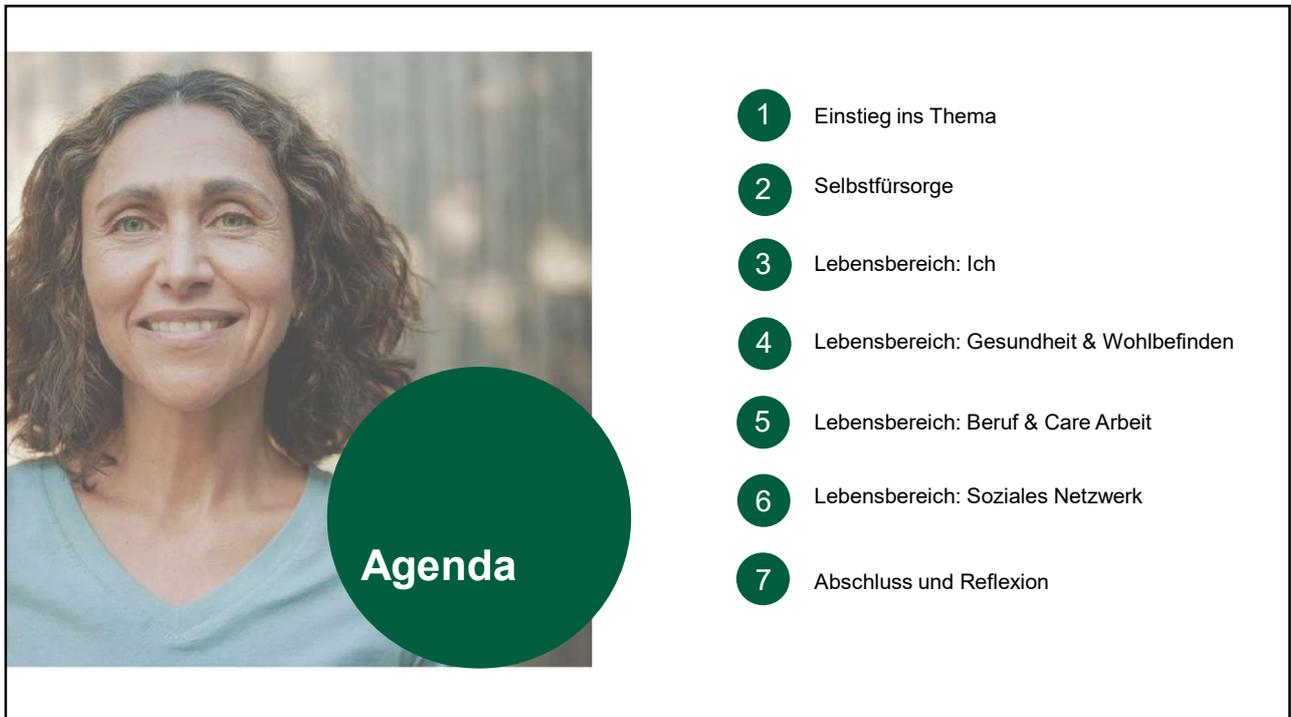
# Sich selbst nicht vergessen

Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

In Kooperation mit



1



## Agenda

- 1 Einstieg ins Thema
- 2 Selbstfürsorge
- 3 Lebensbereich: Ich
- 4 Lebensbereich: Gesundheit & Wohlbefinden
- 5 Lebensbereich: Beruf & Care Arbeit
- 6 Lebensbereich: Soziales Netzwerk
- 7 Abschluss und Reflexion

2

## Herzlich Willkommen



3

## Kennenlernen Online

### Vorstellung

#### **Vervollständigen Sie diese Satzanfänge**

Mein Name ist.... und das zeichnet mich aus/ kann ich besonders gut...

Mir geht es heute...

Stress ist für mich...

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

4

## Ziel des Workshops

Dieser Workshop soll das **Bewusstsein für die Bedeutung der eigenen mentalen und emotionalen Gesundheit stärken**. Wir zeigen Ihnen, wie Sie in herausfordernden Zeiten besser auf sich selbst achten können. Zudem vermitteln wir erste **Strategien, um Ihre Resilienz zu fördern und die eigene Selbstfürsorge gezielt zu verbessern**.



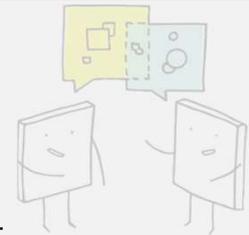
## 1 Einstieg ins Thema

## Selbstfürsorge ist...

- ✓ Das bewusste Kümmern um das eigene körperliche, emotionale und geistige Wohlbefinden.
- ✓ Ein lebenslanger Prozess.
- ✓ Der wertschätzende Umgang mit sich selbst.
- ✓ Selbstreflexion.

## Reflexion

### Übung



Finden Sie sich in Zweigruppen zusammen und beantworten Sie diese Fragen:

- Wie fühle ich mich in meiner Rolle als pflegender Angehörige\*r und Berufstätige\*r?
- Welche Belastungen empfinde ich als besonders herausfordernd?
- Wann habe ich das letzte Mal etwas nur für mich getan? Was war das?

Zeit: 15 Minuten, anschließend Austausch im Plenum.

## Austausch im Plenum

Zur vorangegangenen Übung

10

## Warum Selbstfürsorge für Sie besonders wichtig ist...

Untersuchungen zeigen, dass pflegende Angehörige ein höheres Risiko für Stress, Burnout und depressive Symptome haben.

Häufige **Gesundheitsprobleme** sind

- **Psychisch:** Depression, Angstzustände, Schlafstörungen
- **Körperlich:** Rückenprobleme, chronische Schmerzen, Bluthochdruck

Als Hauptursache gelten die ständige Verantwortung und emotionale Belastung, ohne ausreichende Unterstützung.

Quelle: Studien zur Gesundheit pflegender Angehöriger (z. B. Robert Koch-Institut, WHO)

11

## Aktive Pause

### 5 Minuten für Ihre Augen

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

- ✓ Blinzeln und zwinkern Sie entspannt
- ✓ Gehen Sie ins Freie oder öffnen Sie ein Fenster und richten Sie den Blick in die Ferne, wobei Sie versuchen, nicht zu fokussieren.
- ✓ 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.



In Kooperation mit



AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.



12



# 2

## Selbstfürsorge

In Kooperation mit



AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.



13

## Das 4-Lebensbereich-Konzept

### Ich



- Meine Bedürfnisse
- Individuelle Wünsche
- Persönliche Entwicklung
- Lebensvision
- Spiritualität
- Träume

### Gesundheit



- Körperliches Wohlbefinden
- Psychische Gesundheit
- Geistige Fitness
- Bewegung und Aktivsein
- Entspannung, Erholung, Ruhe
- Schlaf und Ernährung
- Sexualität

### Beruf, Familie, Care



- Existenzabsicherung, Finanzen
- Berufliche Rollen
- Berufliche Entwicklung, Karriere
- Familien- Haus- und Pflegearbeit
- Persönliche Entwicklung
- Sinnhaftigkeit der Arbeit
- Bürgerschaftliches Engagement

### Soziales Netzwerk



- (Herkunfts-) Familie
- Wahlfamilie
- Freundschaft, Ehe
- Nachbarschaft, Vereinsleben
- Persönliches Netzwerk

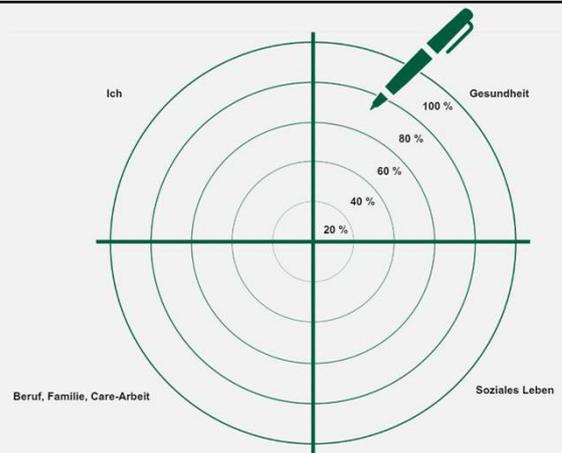
14

## Die 100 Prozent Analyse

### Übung

- Wieviel Prozent Ihrer Energie investieren Sie momentan in jedes Feld?
- Verteilen Sie die 100 Prozent auf die verschiedenen Lebensbereiche.

Zeit: 10 Minuten



In Kooperation mit

**AOK**  
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

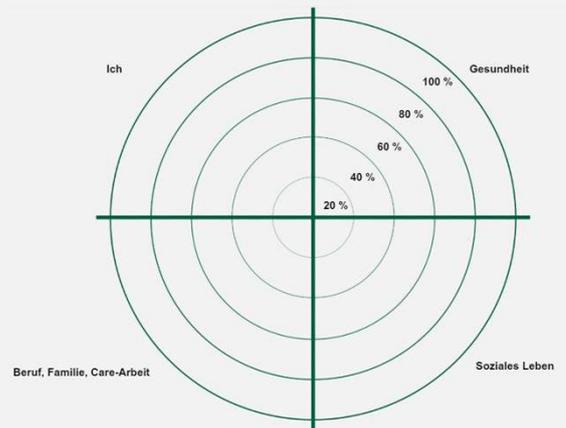
**ösb**  
Consulting

15

## Die 100 Prozent Analyse

### Reflexion

- Was fällt Ihnen auf?
- Sind Sie zufrieden mit der Energieverteilung?
- Ist ein Bereich unterversorgt?



16

## Das 4-Lebensbereich-Konzept

### Ich



- Meine Bedürfnisse
- Individuelle Wünsche
- Persönliche Entwicklung
- Lebensvision
- Spiritualität
- Träume

### Gesundheit



- Körperliches Wohlbefinden
- Psychische Gesundheit
- Geistige Fitness
- Bewegung und Aktivsein
- Entspannung, Erholung, Ruhe
- Schlaf und Ernährung
- Sexualität

### Beruf, Familie, Care



- Existenzabsicherung, Finanzen
- Berufliche Rollen
- Berufliche Entwicklung, Karriere
- Familien- Haus- und Pflegearbeit
- Persönliche Entwicklung
- Sinnhaftigkeit der Arbeit
- Bürgerschaftliches Engagement

### Soziales Netzwerk



- (Herkunfts-) Familie
- Wahlfamilie
- Freundschaft, Ehe
- Nachbarschaft, Vereinsleben
- Persönliches Netzwerk

17

## Selbstfürsorge verankern

### Das Selbstfürsorge Buch



- ✓ (Jährliche) Selbstreflexion – 100 Prozent Analyse
- ✓ Gesundheitliche Symptome festhalten und Fragen für Ärzte notieren
- ✓ Träume und Wünsche festhalten
- ✓ Gedankenspiralen niederschreiben
- ✓ Selbstfürsorge Checkliste

In Kooperation mit  
**AOK**   
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse. 

18

## Aktive Pause

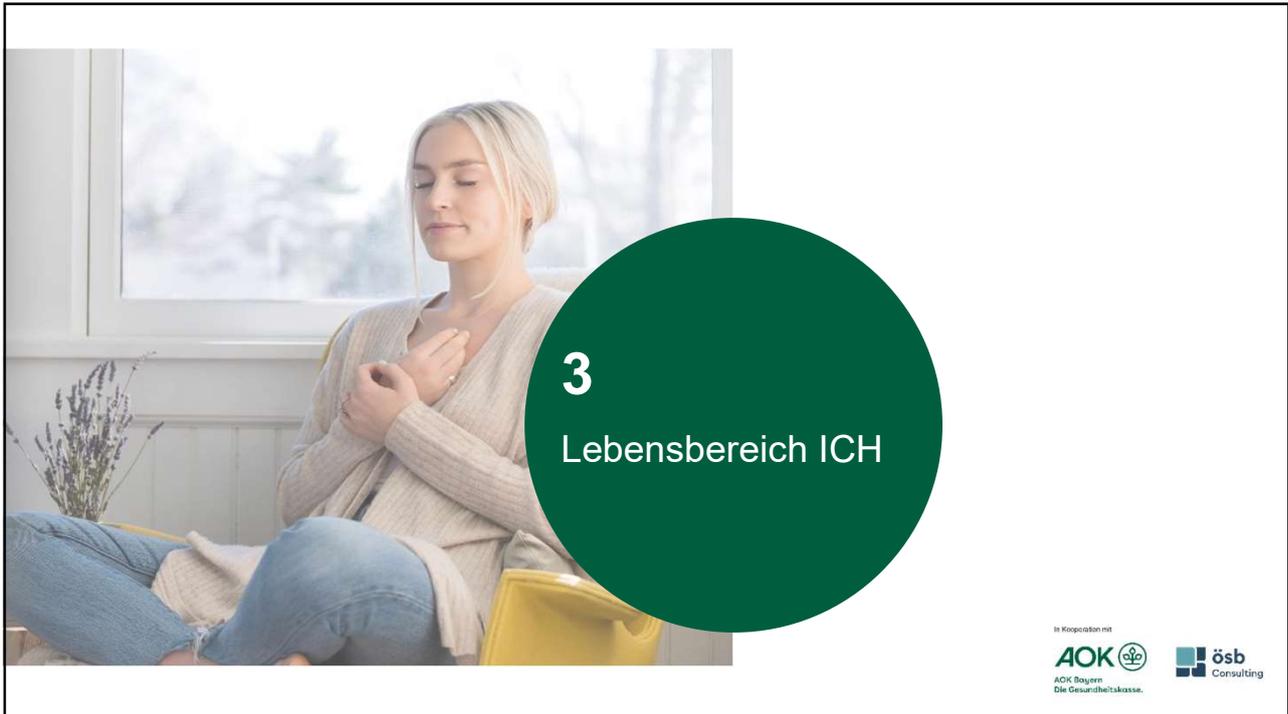
### 5 Minuten für Ihren Kreislauf



**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. 

19



20

## Lebensbereich: Ich

Was gehört dazu?

- ✓ Eigene Bedürfnisse und Wünsche erkennen und formulieren
- ✓ Persönliche Entwicklung vorantreiben
- ✓ Lebensvision definieren: „Was will ich mit meinem Leben machen?“
- ✓ Spiritualität: „An was glaube ich?“
- ✓ Meine Träume und Ziele

21

## Wie geht es eigentlich mir?

Die wichtigste Beziehung: die mit uns selbst

- ✓ Wir schaffen es häufig nicht, im gegenwärtigen Moment zu verweilen.
- ✓ Dadurch achten wir weniger auf unsere aktuellen körperlichen Signale.
- ✓ Oft sind wir in der Vergangenheit verhaftet oder jagen die Zukunft: die Vergangenheit ist aber vorbei und unser zukünftiges "Ich" existiert noch nicht!



In Kooperation mit  
**AOK**   
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

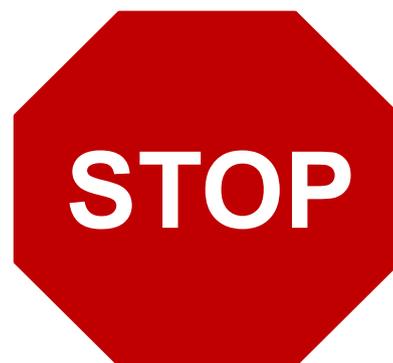
**ösb**  
Consulting

22

## Die Stoppmeditation

Zurück ins Hier und Jetzt

- ✓ Wie fühle ich mich?
- ✓ Was brauche ich jetzt?
- ✓ Was ist mein nächster Schritt?



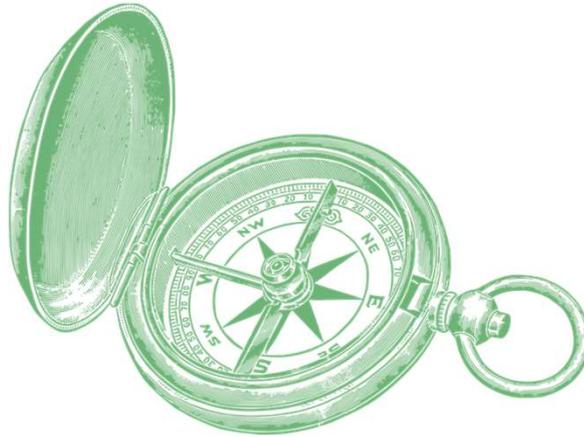
In Kooperation mit  
**AOK**   
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

**ösb**  
Consulting

23

## Mein persönlicher Kompass

Was will ich wirklich?



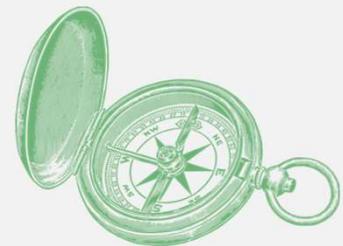
In Kooperation mit



24

## Mein persönlicher Kompass

Übung



Schreiben Sie Ihre Antworten auf die folgenden Fragen auf:

- Was war/ ist mir in meiner Vision besonders wichtig?
- Welche Gefühle oder Bedürfnisse sind dabei aufgetaucht?
- Gibt es Träume oder Wünsche, die ich bisher vernachlässigt habe?
- Was bedeutet persönliches Glück für mich?

Zeit: 5-10 Minuten

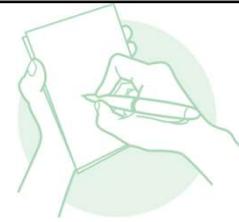
In Kooperation mit



25

## Verankerung des „What-went-well“

### Tägliche Routinen etablieren



Schreiben Sie einmal täglich (z.B. abends) drei Dinge oder Momente auf, die Ihnen Freude bereitet haben oder Ihnen gut gelungen sind. Notieren Sie auch kurz (in einem Satz oder in Stichworten) dazu was Ihr Anteil dabei war, dass der Moment gut wurde und Freude bereitet hat.

Wichtig dabei ist:

Es müssen keine großen Dinge sein. Es können auch die kleinen Dinge des Lebens, die **Mikro-Momente** sein.

- ✓ Was mir heute Freude bereitet hat, ...mein Anteil dabei..
- ✓ Was mir heute besonders gut gelungen ist, ...mein Anteil dabei...

in Kooperation mit



26

## Verankerung des „What-went-well“

### Beispiele

#### Was ist gut gelaufen?

Heute hat meine Mutter ein Lächeln gezeigt, als ich ihr Frühstück gemacht habe.

#### Warum ist das wichtig?

Es zeigt, dass sie die kleinen Dinge wertschätzt und sich umsorgt fühlt, trotz ihrer gesundheitlichen Einschränkungen.

#### Wie habe ich dazu beigetragen?

Ich habe mir bewusst Zeit genommen und das Frühstück liebevoll zubereitet, ohne Hektik.

#### Was ist gut gelaufen?

Heute hatte ich ein kurzes Gespräch mit einer Freundin, die mir ihre Unterstützung angeboten hat.

#### Warum ist das wichtig?

Es hat mir das Gefühl gegeben, nicht allein zu sein, und es war eine wertvolle Erinnerung daran, dass ich Hilfe annehmen darf.

#### Wie habe ich dazu beigetragen?

Ich habe ehrlich über meine Situation gesprochen und zugelassen, dass jemand für mich da ist / ich habe meine Freundschaft gut gepflegt.

27

## Gedanken in eine andere Richtung lenken

### Übung im Plenum

Notieren Sie drei Dinge, die in den letzten 24 Stunden gut gelaufen sind

- Was ist gut gelaufen?
- Warum war es wichtig?
- Wie habe ich dazu beigetragen?

Zeit: 10 Minuten, danach Austausch im Plenum

28

## 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 mit Kolleg\*innen führen!



Nährstoff- & vitaminreich essen

AOK   
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

ösb  
Consulting

29



30

## Lebensbereich: Gesundheit

Was gehört dazu?

- ✓ Geistiges Wohlbefinden: Konzentration, mentale Klarheit
- ✓ Seelisches Wohlbefinden: Emotionale Balance, innere Ruhe
- ✓ Körperliches Wohlbefinden: Fitness, Energie, Ernährung

31

# Gesundheit und Wohlbefinden

## Einführung



Wohlbefinden ist individuell und stellt die Balance des Wechselspiels dar zwischen:

Aktivität	↔	Erholung
Lärm	↔	Stille
Sozialen Kontakten	↔	Rückzug
Anspannung	↔	Entspannung

In Kooperation mit



32

# Energielevel prüfen

## Übung

### Schritt 1

Wie voll ist mein Energietank (IST in %) und wie voll soll er werden (SOLL in %)?

### Schritt 2

Identifizieren Sie aktuelle Energie-Bringer und Energie-Räuber (Personen od. Dinge).

### Schritt 3

Entwerfen Sie konkrete Strategien, um Energie-Bringer zu fördern und Energie-Räuber zu reduzieren.

Zeit: 15 Minuten



In Kooperation mit



33

Energienstifter	Energieräuber
Was gibt mir Energie (Personen, Dinge, Handlungen) und welche Strategien kann ich anwenden, um Energiebringer zu fördern?	Was raubt mir Energie (Personen, Dinge, Handlungen) und welche Strategien kann ich anwenden, um Energieräuber zu reduzieren?

34

## Wohlfühlbild Teil 1



**Übung**

**Schritt 1: Erinnerung**

Denken Sie an eine Lebensphase oder Situation, in der Sie sich seelisch, geistig und körperlich sehr gut gefühlt haben. Fragen zur Orientierung: Wo waren Sie? / Was haben Sie erlebt? / Wie haben Sie sich gefühlt (Körper, Geist, Seele)?

**Schritt 2: Festhalten**

Notieren oder zeichnen Sie Ihr Wohlfühlbild. Beispiel: Griechenlandurlaub, Sommerhitze, Schwimmen im glasklaren Wasser, gute griechische Küche, innere Ruhe und Entspannung.

**Schritt 3: Vertiefung**

1. Was hat Sie besonders erfüllt?
2. Welche Elemente können Sie in Ihren Alltag integrieren?
3. Wie könnten Sie sich an dieses Wohlfühlbild erinnern?

Zeit: 15 Minuten

In Kooperation mit




35

## Wohlfühlbild Teil 2

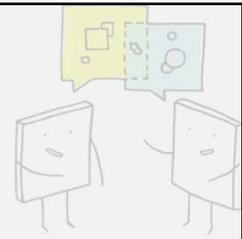
### Übung Handlungsplan

Tauschen Sie sich in Zweiergruppen über Ihr persönliches Wohlfühlbild aus und erstellen Sie Ihren individuellen Handlungsplan.

#### Schritt 4: Ihr konkreter Handlungsplan

- Entscheiden Sie sich für eine konkrete Handlung, z. B.: Musik, die Sie an das Bild erinnert, eine Tätigkeit aus der Erinnerung (z. B. Schwimmen), Düfte, Gerichte oder Rituale aus der Situation.
- Notieren Sie WAS und WANN Sie es tun werden und WIE Sie sich daran erinnern.

Zeit: 10 Minuten (pro Person 5 Minuten)



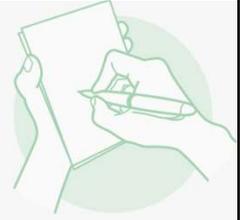
## Lebenslust

Nach Gerhard Hüther (2011)

- ✓ Begeisterung für sich selbst und andere spüren
- ✓ Gute Beziehungen pflegen
- ✓ Freude am Entdecken und Gestalten haben
- ✓ Offen für Erfahrungen bleiben
- ✓ Vertrauen in sich selbst und andere aufbauen
- ✓ Hoffnungsvoll und zuversichtlich durchs Leben gehen

## Lebenslust von A bis Z

### Übung



Nehmen Sie sich Ihr Selbstfürsorgebuch und

- Schreiben Sie die Buchstaben des Alphabets (A–Z) untereinander auf.
- Finden Sie für jeden Buchstaben eine Aktivität oder ein Ding, das zu Ihrem Wohlbefinden beiträgt.
- Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Zeit: 5 Minuten

In Kooperation mit



38

## Mit Humor hinein in die Lebenslust

**Vom Frust- zum Lustkino:** Fragen Sie sich wie der Titel des Films lautet, der gerade bei Ihnen im Geist läuft. Benennen Sie den Frustfilm um in eine Komödie. Wie wäre der Titel für ein Comedy Programm zur aktuellen Lage

**Paradoxe Fragen:** Wie haben Sie es geschafft, in das Problem hineinzugeraten? Was konnten Sie tun, dass Sie es für immer so bleibt? Was könnten Sie tun, um die Situation zu verschlimmern?

**Absurde Ideen:** Verfassen Sie ein Kündigungsschreiben, an das Problem oder eine Person. Sie müssen das Schreiben nicht absenden. Um eine gesunde Distanz zu erhalten, genügt es oftmals schon, darüber nachzudenken, dass Sie diese Option jederzeit haben

In Kooperation mit



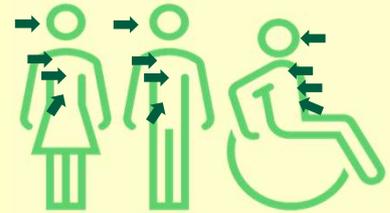
39

## Aktive Pause

### 5 Minuten für Ihr Wohlbefinden

Klopfen Sie im Rahmen Ihrer Pause Ihre Akupressurpunkte

- ✓ Mit den Fingerspitzen unter den Augen
- ✓ Bei Schlüsselbeinknochen am Hals – in kleine Grübchen
- ✓ Thymusdrüse am Brustbein
- ✓ Von der Seite der Brust entlang des Rippenbogens unterhalb der Brust auf beiden Seiten klopfen



Jeweils 10-20 Sekunden, 3-5x von außen nach innen, danach kurz die Beine vertreten und ausreichend Wasser trinken.

In Kooperation mit



40



In Kooperation mit



44

## Lebensbereich: Beruf, Familie & Care-Arbeit

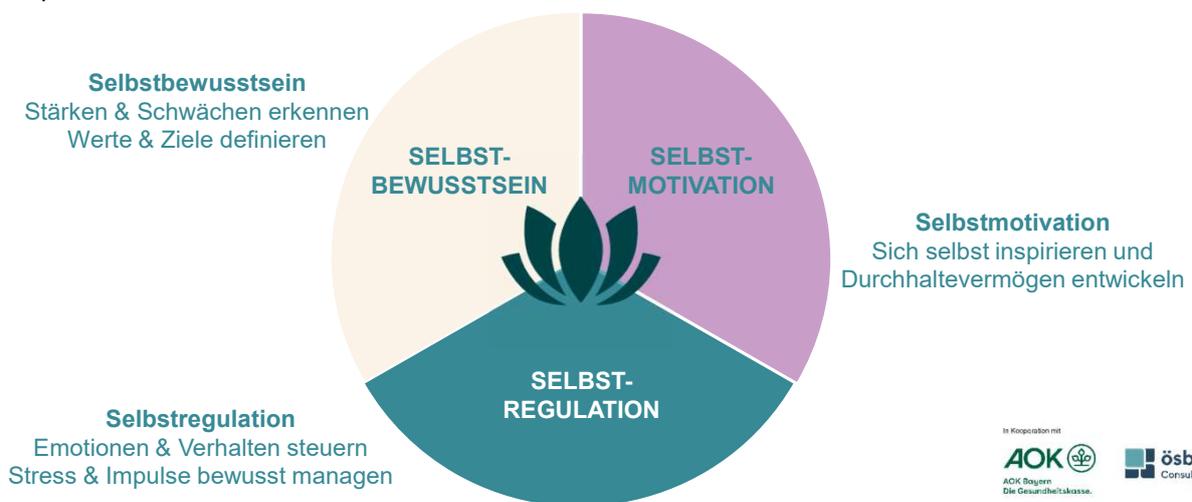
Was gehört dazu?

- ✓ Berufliche Erfüllung: Freude, Sinn in der Arbeit
- ✓ Finanzielles Wohlbefinden: Sicherheit, Zufriedenheit
- ✓ Ehrenamtliches Engagement: Freiwillige Tätigkeiten

45

## Selbstführung

Selbstführung ist die Fähigkeit, das eigene Denken, Fühlen und Handeln aktiv zu steuern, um persönliche Ziele zu erreichen und ein erfülltes Leben zu führen.



46

## Selbstführung kann man lernen

WOOP: Die Psychologie des Gelingens

<b>Wish</b> Wunsch	Was ist mein <b>Wunsch</b> ? Der Wunsch sollte herausfordernd, UND machbar sein
<b>Outcome</b> Ergebnis	Was ist das <b>schönste Ergebnis</b> , wenn sich mein Wunsch erfüllt?
<b>Obstacle</b> Hindernis	Was ist mein zentrales, inneres <b>Hindernis</b> , das mich davon abhält, den Wunsch zu erfüllen?
<b>Plan</b>	Was kann ich tun, um mein Hindernis zu überwinden? Mein Plan: Wenn ____, dann ____

47

## Selbstführung durch WOOP

Beispiel Teil 1: Mentales Kontrastieren

### 1. Wish: möglichst konkret & erfüllbar

- *Anruf bei einem\*r Kunden\*in soll angenehm verlaufen*

### 2. Outcome: das schönste Ereignis, das bestenfalls passieren kann

- *Man baut eine gute (Geschäfts-)Beziehung zum Kunden auf, und man kann ihm mehrere Angebote zusenden.*

### 3. Obstacle: mögliche Hindernisse

- *Ich bin sehr nervös, weil es im Telefonat zu unangenehmen Fragen (z.B. man weiß nicht sofort die Antwort) kommen kann.*

48

# Selbstführung durch WOOP

## Beispiel Teil 2: Durchführungsintention

### 3. Obstacle: mögliche Hindernisse

- *Ich bin sehr nervös, weil es im Telefonat zu unangenehmen Fragen (z.B. man weiß nicht sofort die Antwort) kommen kann.*

### 4. Plan: Wenn, ... dann... !

- *Ich überlege mir die wahrscheinlichsten Fragen von Kunden\*innen und passende Antworten*
- *Wenn eine Frage auftritt, dann kann ich ruhig und gelassen antworten*
- *Wenn ich spontan keine Antwort habe, dann schreibe ich die Frage auf und kontaktiere den Kunden im Nachgang.*

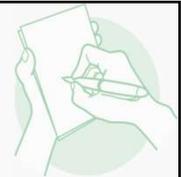
Quelle: nach Oettingen (2017)

In Kooperation mit



# Selbstführung durch Woop

## Übung



**Wish**  
Wunsch

Was ist mein **Wunsch**? Der Wunsch sollte herausfordernd, UND machbar sein

**Outcome**  
Ergebnis

Was ist das **schönste Ergebnis**, wenn sich mein Wunsch erfüllt?

**Obstacle**  
Hindernis

Was ist mein zentrales, inneres **Hindernis**, das mich davon abhält, den Wunsch zu erfüllen?

**Plan**

Was kann ich tun, um mein Hindernis zu überwinden?  
Mein Plan: Wenn \_\_\_\_, dann \_\_\_\_

In Kooperation mit



## Die gesunde aktive Pause

### Allgemeines für die kommenden 10 Minuten

- ✓ **Bewegung** (kleine Übungen am Platz, Wege zu Fuß erledigen, Kollegen nebenan besuchen, in Bewegung zu kommen)
- ✓ **Gesundes Mittagessen:** nicht nur was sondern auch wie wir essen, ist wichtig. Stärkende Lebensmittel wählen und ohne technische Ablenkungen konsumieren.
- ✓ **Wasser** (genug trinken)
- ✓ **Frische Luft** (regelmäßig Lüften), kurze Spaziergänge einbauen
- ✓ **Entspannung** (z. B. durch kleine Achtsamkeitsübungen)
- ✓ **No-Screen-Time** (Bildschirm kurz abschalten, Augen in die Ferne aus dem Fenster richten)
- ≠ Handy-Surfen ist **keine** Pause!

## Kurze Pausen versus lange Pausen

### Kurze Pausen: 5-10 Minuten

- ✓ Führen zu besserer Leistung
- ✓ Reduzieren die Anzahl von Fehlern
- ✓ Mindern das Gefühl der Beanspruchung
- ✓ Steigern das allgemeine Wohlbefinden
- ✓ Kompensieren verlorene Zeit durch die erhöhte Produktivität

### Lange Pausen: mehr als 15 Minuten

- ✓ Förderung sozialer Interaktion
- ✓ Möglichkeit von längeren aktivierenden Bewegungseinheiten
- ✓ Langsames Essen wird gefördert → gesundheitsfördernd

## Kleine Pausen einplanen

Diskussion im Plenum

- Wie kann man ein kurzes Zeitfenster von 10-15 Minuten für die Selbstfürsorge nutzen?

55



6

Lebensbereich  
Soziales Netzwerk

56

## Lebensbereich: Soziales Netzwerk

Was gehört dazu?

- ✓ Familie und Freunde: Qualität der Beziehungen
- ✓ Unterstützungssystem: Wer steht mir zur Seite?
- ✓ Soziale Kontakte, die guttun
- ✓ Freizeitgestaltung: Zeit für Verbindungen und Spaß

## Soziale Unterstützung

Fördert psychische Gesundheit & senkt körperliches Stressniveau

### Soziale Beziehungen als Schutzfaktor

- ✓ Sozial isolierte Personen haben ein wesentlich höheres Erkrankungs- und Sterberisiko
- ✓ Soziale Beziehungen wirken positiv auf ein stabiles Selbstwertgefühl, hohe Selbstwirksamkeitserwartung, hohe Kontrollüberzeugung und positive Emotionen im Kontakt
- ✓ Indirekte Wirkung durch Abhalten von realen Belastungen
- ✓ Erleichterte Verarbeitung von Belastungen durch Austausch und Gespräch

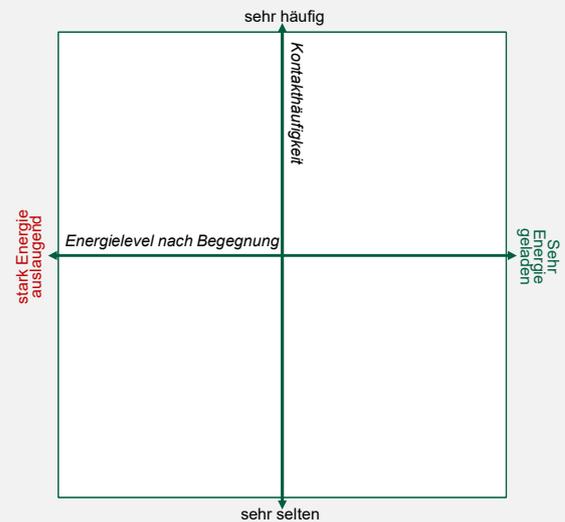
## 4 - Felder Tafel zu sozialen Beziehungen

### Übung

- Erstellen Sie eine Liste Ihrer sozialen Kontakte
- Ordnen Sie diese nach folgenden Kategorien an:

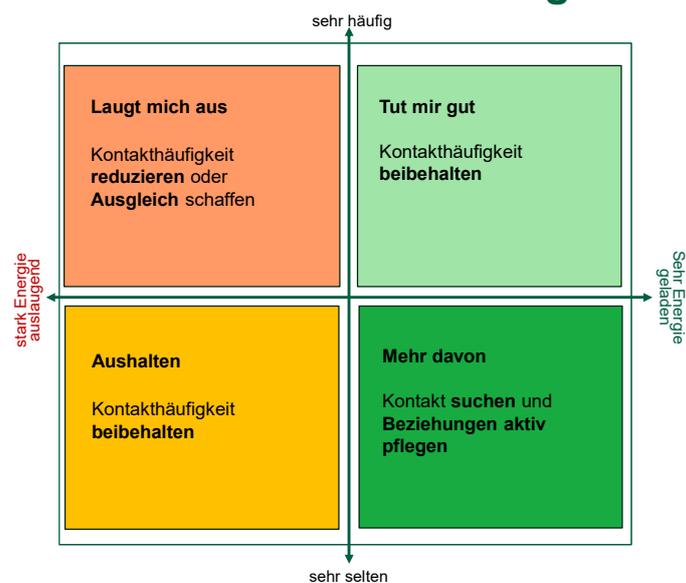
**Kontakthäufigkeit:** sehr häufig bis sehr selten

**Ihr Energielevel:** stark ausgelaugt bis stark Energie geladen



59

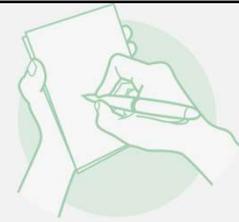
## 4 - Felder Tafel zu sozialen Beziehungen



60

## Zukunftspläne

### Übung



Richten Sie den Blick in Ihre Zukunft und erstellen Sie Ihren Zukunftsplan.  
Ergänzen Sie dazu folgende Satzanfänge

- 10 Dinge, die ich noch erleben oder noch erreichen möchte ...
- Mein Motto für die Selbstfürsorge lautet...
- Mein Motto für meine Lebensträume lautet...
- Meine Zukunftsvorstellung von mir selbst ist:...

Zeit: 10 Minuten

In Kooperation mit



61

## Selbstfürsorge

### Praktische Techniken

- ✓ Berührung zum Untergrund, erden, raus in die Natur
- ✓ Koordination und Balance: auf den Körper und die Sinneseindrücke fokussieren
- ✓ Multitasking vermeiden und achtsam Aufgaben erledigen
- ✓ Mindfull Listening
- ✓ Hände waschen nach belastenden Gesprächen
- ✓ Negative Gedanken aufschreiben und loslassen (z.B. Notiz danach schreddern)
- ✓ Kreativität ausleben und alle Sinne fördern (z.B. Malen, basteln, tanzen, etc.)
- ✓ Sorgenliste erstellen

In Kooperation mit



62

## 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

63



**6**  
Abschluss und  
Reflexion

In Kooperation mit  
**AOK**   
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

**ösb**  
Consulting

64

## Austausch im Plenum

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

*„Selbstfürsorge ist kein  
Luxus, sondern eine  
Notwendigkeit.“*

# 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

67

# 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.



68

## Weitere Unterstützungsangebote

Auf das Bild klicken und Link öffnen!

The screenshot shows the website **gesund.bund.de** with the tagline 'Verlässliche Informationen für Ihre Gesundheit'. The navigation menu includes 'Gesundheitsversorgung', 'Pflege', 'Gesundheit Digital', 'Gesund leben', 'Krankheiten', and 'Service'. A search bar is present with the placeholder 'Suchbegriff eingeben'. The main content area features a large image of an elderly man smiling, with a white text box overlaid. The text box is titled 'Pflegende Angehörige' and contains the following text: 'Die Pflege von Mitmenschen ist eine wichtige Aufgabe, die sehr fordernd sein kann. Pflegende Angehörige benötigen breite Unterstützung, denn neben der Hilfe im Alltag fällt viel organisatorische Arbeit an. Viele von ihnen müssen Pflege und Beruf vereinbaren oder sind schon im Rentenalter. Erfahren Sie hier mehr zu Unterstützungsangeboten, sozialer Absicherung und weiteren Hilfestellungen.'

[Pflegende Angehörige | gesund.bund.de](https://gesund.bund.de)

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

69

## Weiterführende Links

Auf das Bild klicken und Link öffnen!

### AOK Programm Stress im Griff

The screenshot shows the AOK website for the 'Stress im Griff' program. The header includes the AOK logo and the text 'AOK Programm Stress im Griff'. The main content area features a large image of a woman smiling, with the text 'Finden Sie Ihren Weg zu mehr Gelassenheit' and a sub-headline 'Dieses AOK-Programm hilft Ihnen kostenlos, Stresspotentiale zu erkennen und entspannter damit umzugehen.'

### AOK – Der Gesundheitskanal auf You-Tube

The screenshot shows the AOK YouTube channel page. The header features a video thumbnail with the text 'ISS GESÜNDER mit Felicitas Thom' and 'Ah, OK! mit Doc Felix'. Below the thumbnail, the channel name 'AOK - Der Gesundheitskanal' is displayed, along with the subscriber count '281.000 Abonnenten · 11.000 Videos'. The channel description includes the URL 'youtube.com/channel/UC2na08jpbAAKMS7NoZuYk\_ujfmf1' and '3 weitere Links'. The page also shows navigation options like 'Überblick', 'Videos', 'Shorts', 'Live', 'Podcasts', 'Playlists', and 'Community'.

### Hilfe bei Depression

The screenshot shows the moodgym website. The header includes the moodgym logo and the text 'Herzlich willkommen bei moodgym!'. The main content area features two buttons: 'Login' and 'Registrieren'. The 'Login' button has the text 'Herzlich willkommen zurück!' and the 'Registrieren' button has the text 'Es kann nicht schaden!'.

### Ballon App

The screenshot shows the Ballon App advertisement. The main text reads 'Meditieren war noch nie so einfach!'. Below the text are two buttons: 'APP HERUNTERLADEN' and 'JETZT ANSCHAUEN'. The advertisement also features a circular logo with the text 'HERZLICH WILLKOMMEN' and 'ABGESICHERT VON GEMEINSCHAFTLICHEN KRANKENKASSEN'.

70

**Vielen Dank für Ihr Feedback...**

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



**... und Ihre Aufmerksamkeit!**



In Kooperation mit  
**AOK**  
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.  
**ösb**  
Consulting

71

## 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.
- Diegelmann, C. (2024) Therapie Tools- Trauer, Julius Beltz GmbH & Co. KG
- Larsen, L. H., Hybholt, L., & O'Connor, M. (2024). Lived experience and the dual process model of coping with bereavement: A participatory research study. *Death Studies*,
- Kaluza, G. (2023). *Stressbewältigung: Das Manual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Springer-Verlag.
- Kaluza, G. (2004). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: SpringeReichhart
- T., & Pusch, C. (2023). Selbstregulationsfähigkeit. In Resilienz-Coaching: Ein Praxismanual zur Unterstützung von Menschen in herausfordernden Zeiten (pp. 131-179). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Wehner, L., & Wehner, A. (2024). Bewusst und achtsam kommunizieren. In *Dicke Luft-Konfliktmanagement in Gesundheitsberufen* (pp. 133-169). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

72