

# Inhalt

<i>Danksagungen</i> .....	9
<b>Teil 1 Ein Gefühl der Verbundenheit</b> .....	11
<i>Kapitel 1: Dein „strahlendes Meer“</i> .....	13
› Teile Dein „Strahlen“ .....	15
› Die Hand als natürliche Wahl .....	16
› Forschungsergebnisse zur Wirkung der Handmassage .....	17
› Dem Wesentlichen mit dem Wesentlichen begegnen .....	19
› Die Gemeinschaft der Pflegenden .....	21
<i>Berührung teilen: Beginnen Sie einfach</i> .....	23
<i>Die innere Praxis: Bewusstheit für Körper und Atem</i> .....	25
<i>Kapitel 2: Die Wohltaten der Berührung teilen</i> .....	29
› Wann Berührung beruhigend wirkt .....	29
› Körperliche Reaktionen auf Berührung .....	31
› Einbeziehung von Selbsterkenntnis .....	38
<i>Berührung teilen: Seien Sie offen</i> .....	39
<i>Die innere Praxis: Wärmen Sie Ihre Hände an</i> .....	41
<i>Kapitel 3: Der Körper als Teilchen und Wellen</i> .....	45
› Wir sind viele Energien .....	45
› Der Weg der Energie durch den Körper .....	47
› Beweise für den Nutzen der Energie .....	48
› Ein Energiefluss .....	50
<i>Berührung teilen: Sie können ohne Worte Trost spenden</i> .....	52
<i>Die innere Praxis: Sich erden</i> .....	53

<i>Kapitel 4: Ein spürbarer Geist</i> .....	55
› Die Qualität der Berührung .....	55
› Eine mitfühlende Präsenz entwickeln .....	57
› Eine erweiterte Intelligenz .....	60
› Das Geschenk der Gegenwart .....	62
› Ein kreativer Sprung .....	64
<i>Berührung teilen: Strengen Sie sich nicht an</i> .....	66
<i>Die innere Praxis: Achtsamkeit einfach gemacht</i> .....	68
<b>Teil 2 Fokussieren Sie Ihre Berührung</b> .....	69
<i>Kapitel 5: Physische und energetische Eigenschaften der Hand</i> .....	71
› Akzeptanz und Ungezwungenheit .....	71
› Sprechende Hände .....	72
› Untersuchungen zeigen: Handmassage ist effektiv .....	73
› Sensibilität und das Gehirn .....	76
› Meridianpunkte und ihre Effekte .....	77
› Meridian-Schlüsselpunkte auf der Hand .....	80
› Verweilen Sie an einem Punkt .....	89
› Ihre strahlende Hand .....	90
<i>Berührung teilen: Manchmal ist weniger mehr</i> .....	91
<i>Die innere Praxis: Die Haut scannen</i> .....	92
<i>Kapitel 6: Bevor Sie beginnen</i> .....	95
› Die „Goldstandards“ der Praxis beachten .....	95
› Pflegestandards .....	96
› Standards der Massage-Praxis .....	97
› Kontraindikationen und Vorsichtsmaßnahmen .....	97
› Alternativen zur Massage .....	107
› Ethik .....	109
<i>Berührung teilen: Lernen Sie, sich selbst zu vertrauen</i> .....	113
<i>Die innere Praxis: Atmen in Harmonie</i> .....	115

<i>Kapitel 7: Die Elemente einer Sitzung</i> .....	117
› Was möchten Sie kommunizieren? .....	117
› Rhythmus der Sitzung .....	118
› Zubehör zusammenstellen .....	119
› Pflegeziele .....	120
› Der Pflegeplan .....	121
› Die Wichtigkeit, individuelle Bedürfnisse zu erkennen .....	122
› Ihre Vorbereitung .....	123
› Den Raum aufmerksam betreten .....	125
› Die richtigen Bedingungen schaffen .....	127
› Nach der Sitzung .....	132
<i>Berührung teilen: Aus der Perspektive eines Empfängers</i> .....	134
<i>Kapitel 8: Der Ablauf einer Handmassage</i> .....	137
› Vorbereitung .....	137
› Die Handmassage .....	139
<i>Berührung teilen: Waschen Sie sich zuerst die Hände</i> .....	158
<i>Die innere Praxis: Sowohl Bewegung als auch Ruhe haben ihren Wert</i> .....	160
<i>Kapitel 9: Eine kurze Übersicht</i> .....	163
› Massage-Abfolge und Hinweise zur Praxis .....	163
<i>Die innere Praxis: Beziehen Sie Berührung in Ihren Tag mit ein</i> .....	167
<b>Teil 3 Handmassage in der Praxis</b> .....	169
<i>Kapitel 10: Zehn Herausforderungen beim Teilen von Berührung</i> .....	171
› 1. Das Tempo verlangsamen .....	171
› 2. Es ist hart, weich zu sein .....	172
› 3. Wenn es Widerstand gibt .....	173
› 4. Umgang mit Angst .....	174
› 5. „Nichts“ scheint zu passieren .....	176
› 6. Wenn sich das Teilen von Berührung unbehaglich anfühlt .....	177

› 7. Wenn die empfangende Person emotional wird .....	178
› 8. Veränderungen im Umfeld .....	179
› 9. Wenn Sie müde sind .....	180
› 10. Schaffen Sie sich ein Team .....	180
<i>Berührung teilen: Widerstehen Sie nicht dem Widerstand</i> .....	182
<i>Die innere Praxis: In das Zentrum zurückkehren</i> .....	184
<i>Kapitel 11: Anpassung an unterschiedliche Bedürfnisse</i> .....	187
› Häufige Krankheiten bei älteren Menschen .....	187
› Symptome bewerten .....	195
› Hautprobleme .....	196
› Handbeschwerden .....	198
› Tuben und andere Hilfsmittel .....	199
<i>Berührung teilen: Erwägen Sie, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen</i> .....	204
<i>Kapitel 12: Tröstende Berührung in der Palliativpflege</i> .....	211
› Anwesend sein, um zu trösten .....	212
› „Wissen sie, dass ich da bin?“ .....	214
› Eine Rückkehr zum Geist .....	217
› Den Kreis der Pflegenden erweitern .....	220
<i>Berührung teilen: Ihre Gegenwart ist ein Geschenk</i> .....	221
<i>Die innere Praxis: Eine Sitzung beenden</i> .....	224
<i>Literatur</i> .....	225
<i>Hilfreiche Adressen</i> .....	231
<i>Stichwortverzeichnis</i> .....	233