

Inhalt

<i>Danksagungen</i>	9
Teil 1 Ein Gefühl der Verbundenheit	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

Kapitel 4: Ein spürbarer Geist	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
Teil 2 Fokussieren Sie Ihre Berührung	69
Kapitel 5: Physische und energetische Eigenschaften der Hand	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
Kapitel 6: Bevor Sie beginnen	95
› Die „Goldstandards“ der Praxis beachten	95
› Pflegestandards	96
› Standards der Massagetherapie-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

Kapitel 7: Die Elemente einer Sitzung	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
Kapitel 8: Der Ablauf einer Handmassage	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
Kapitel 9: Eine kurze Übersicht	163
› Massage-Abfolge und Hinweise zur Praxis	163
<i>Die innere Praxis: Beziehen Sie Berührung in Ihren Tag mit ein</i>	167
Teil 3 Handmassage in der Praxis	169
Kapitel 10: Zehn Herausforderungen beim Teilen von Berührung	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
Kapitel 11: Anpassung an unterschiedliche Bedürfnisse	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
Kapitel 12: Tröstende Berührung in der Palliativpflege	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
Literatur	225
Hilfreiche Adressen	231
Stichwortverzeichnis	233