

Vortrag anlässlich des 22. Heidelberger Pflegekongresses Onkologie

Ohne Schlamm kein Lotus

Warum für mich Mitgefühl das Herz der onkologischen Pflege ist.

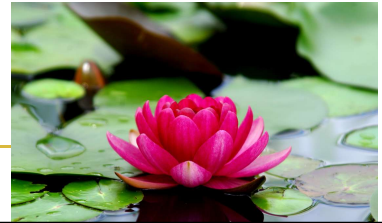
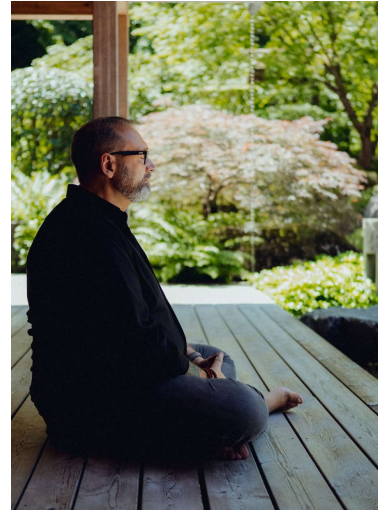
Mirko Laux

Diplompflegepädagoge (FH)
Bildungsreferent für Pflege & med. Assistenzpersonal
Nationale Gesundheits-AKADEMIE NGA GmbH

MBSR Lehrer
Experte für Kindfulness

Nationale Gesundheits
AKADEMIE !

Mirko Laux
ACHTSAMKEIT.EXPERTISE.MITGEFÜHL



HIGHLIGHTS UND EINBLICKE

- Heart of oncology Nursing
- Empathie und SELBST-Mitgefühl
- Belastungen und Warnsysteme
- Energiespender, Selbstfürsorge, Achtsamkeit
- Schlamm und Lotus
- Shit



The heart Of Oncology Nursing



The heart Of Oncology Nursing

Kurzer Theorieinput:

- Empathie ursprünglich
- Empathie nach Carl Rogers
- Empathie und **Mitgefühl** in der buddhistischen Psychologie



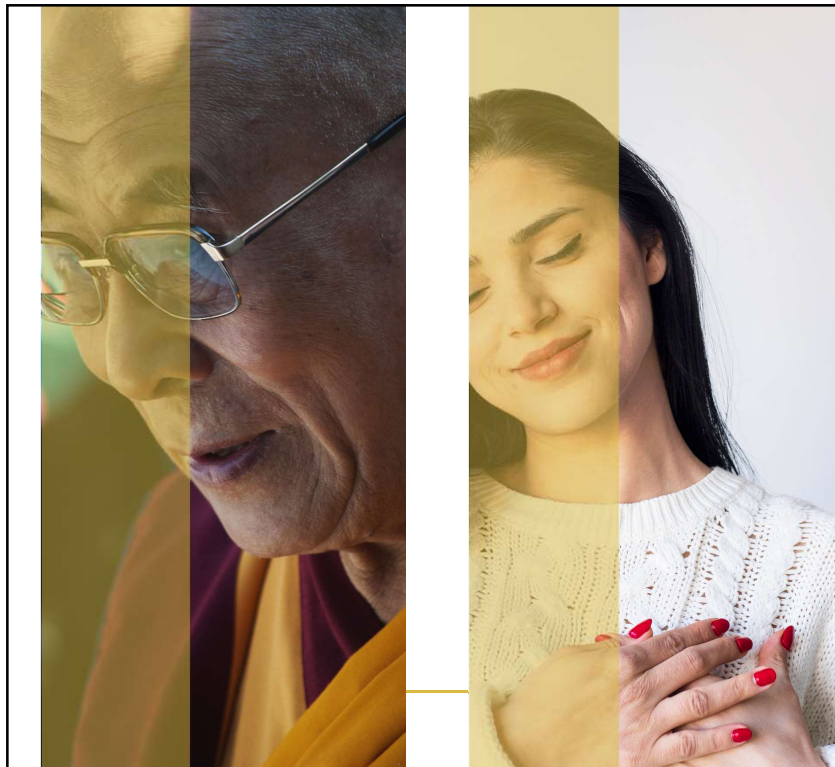
Emotionale Empathie



Mitgefühl



Quelle: Im Internet unter: <https://info-buddhismus.de/Empathie-Mitgefuehl-Neurowissenschaft-Ricard-Singer-Altruismus.html>



“Wenn Du glücklich sein willst, praktiziere Mitgefühl” (Dalai Lama)

“Praktiziere Mitgefühl für Dich selbst in gleicher Weise”

“Pflege ist der schönste Beruf der Welt”

„Wenn wir verstehen, dass es um nicht geringeres als unser Leben geht und das wir selbst die Einzigen sind, die für dieses Leben Glück, Zufriedenheit und Gesundheit erschaffen können, haben wir gar keine andere Wahl, als zu handeln“.

Jennifer Melcher





Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die aufmerksame Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments

- der Gedanken, Gefühle und der Körperempfindungen des Augenblickes – ohne diese verändern zu wollen (Quelle unbekannt).

Full Mind or Mindful?

In welchem Modus willst Du sein bzw. pflegen?



Autopilotmodus

Einfach machen
Getrieben und ungeduldig
"Außer mir"
Gedanklich woanders
Bewerte viel
Expertengeist

Achtsamkeitsmodus

Halte ich inne
"Ruhe in mir"
Konzentriert und fokussiert
Anfängergeist
Offenheit
Akzeptanz

Mitgefühlsmodus

Aufmerksam für eigene und andere
Bedürfnisse
Offener für andere Denkweisen
Kommunizieren achtsam und auf
Augenhöhe
"sozialmotivierter"



Wie geht das?

Was verbraucht in meinem Leben aktuell die meiste Energie?

Womit fülle ich meine Energiespeicher auf?

Ist das effizient?

Bin ich bereit etwas zu ändern und für mich selbst Zeit zu investieren?

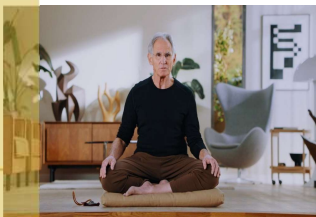
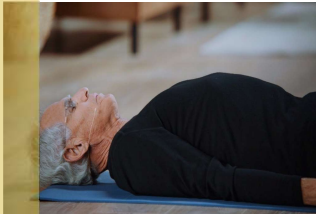


Selbstfürsorge



Abbildung 1: Die Komponenten der Selbstfürsorge.

Quelle: Claudia Orellana, Stefan Schmidt: Achtsamkeit und Selbstfürsorge als Ressourcen in der Pflege - Konzeption, Studienlage und Evaluation eines in den Arbeitsalltag integrierten Ansatzes. IN: Onkologische Pflege. Heft 1/20215. Seiten 40-46. Zuckschwerdtverlag, München



MBSR

Mindfulness-based Stress reduction

- Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, besser bekannt unter dem englischen Originalbegriff Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR), ist ein von Dr. Jon Kabat-Zinn an der Medical School der University of Massachusetts entwickeltes edukativ-übendes Gruppenprogramm. Es zielt darauf, Strategien der Stressbewältigung und Entspannung zu erlernen und durch das Prinzip der Achtsamkeit, nachhaltige Veränderungen in allen Bereichen des Lebens und Lebensstils zu erreichen. Quelle: Leitlinienprogramm Onkologie 2021 | Konsultationsfassung Patientenleitlinie „Komplementärmedizin“ | Juli 2021
- MBSR ist keine Therapie, sondern ein klassisches edukatives Trainingsprogramm. Es werden keine inhaltspezifischen Fähigkeiten trainiert, sondern es geht um Fähigkeiten in Bezug auf Wahrnehmung, Erleben, Zeit und eine innere Haltung zum Umgang mit Stress. MBSR kann – vor allem bei psychischen Erkrankungen – Therapien nicht ersetzen, aber ergänzen. (Mirko Laux 2022)

MBCL

Mindfulness-based Compassionate Living

Informelle Übungen

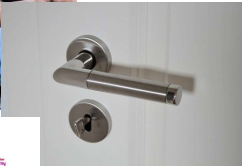
A - ATMEN
ATME BEWUSST
EIN UND AUS

L- LÄCHLE
LÄCHLE

I - INNEHALTEN
HALTE EINEN MOMENT INNE

WIEDERHOLE ALI DREIMAL


ACHTSAMKEIT, EXPERTISE, MITGEFÜHL
WWW.MIRKO-LAUX.DE



Atem Halten Zwei Drei Vier

4-4-4-4

Box Breathing

Atme Ein, Zwei, Drei, Vier

Atme Aus, Zwei, Drei, Vier

Atem Halten Zwei Drei Vier


ACHTSAMKEIT, EXPERTISE, MITGEFÜHL
WWW.MIRKO-LAUX.DE



Die Ent-Täuschungen im Leben

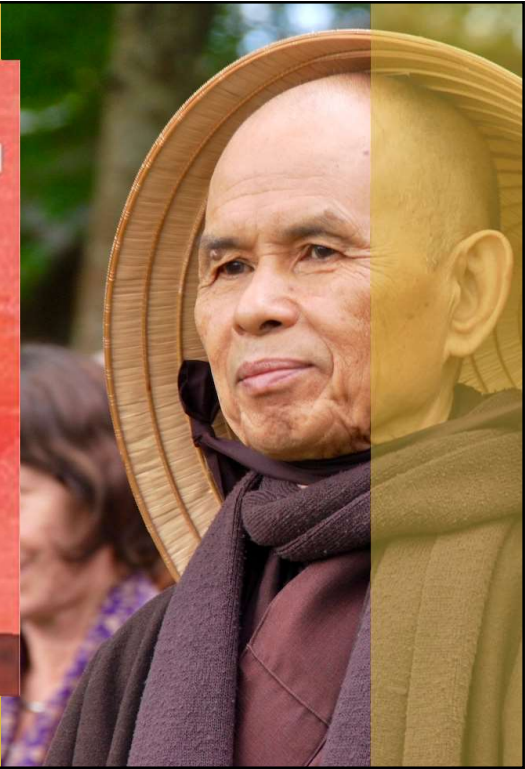
~~ICH HABE KONTROLLE!~~

~~ALLES WIRD GUT!~~

~~ALLES BLEIBT GUT!~~

WIR BEKOMMEN NICHT
WAS WIR HABEN WOLLEN.

WIR BEKOMMEN WAS WIR
NICHT HABEN WOLLEN.





Mirko Laux
info@mirko-laux.de