

Selbstfürsorge & Gefühlsarbeit

ein ***Muss*** für alle in der

Palliativversorgung Tätigen

14. Forum Palliativmedizin

Berlin 13.11.2021

- 1988-1997: Studium, Innere, Kardiologie - Universität Rostock
- 1999 ff. Habilitation / Hochschullehrer (Inn. Medizin (Charité))
- 1997 - 2005: Leitung von Hz-/KL-Kliniken (Herz-Zentrum Brandenburg + Krankenhaus Eberswalde, Dresden)
- seit 1991 Gesellschaft für Kardiologie
- seit 2007: Gesellschaft für biophysikalische Medizin
- seit 2006: **Leitung des ZEUMS in Dresden –
Praxis für integrative Medizin**
- 02/2013: Lehrstuhl (Steinbeis-Hochschule Berlin):
„Integrative Medizinische Wissenschaften“

1. Was sind Gefühle ?

2. Sind sie gesetzmäßig ?

3. Haben wir Einfluss ?

1. Was sind Gefühle ?

2. Sind sie gesetzmäßig ?

3. Haben wir Einfluss ?

1. Was sind Gefühle ?

2. Sind sie gesetzmäßig ?

3. Haben wir Einfluss ?

1. Was sind Gefühle ?

2. Sind sie gesetzmäßig ?

3. Haben wir Einfluss ?

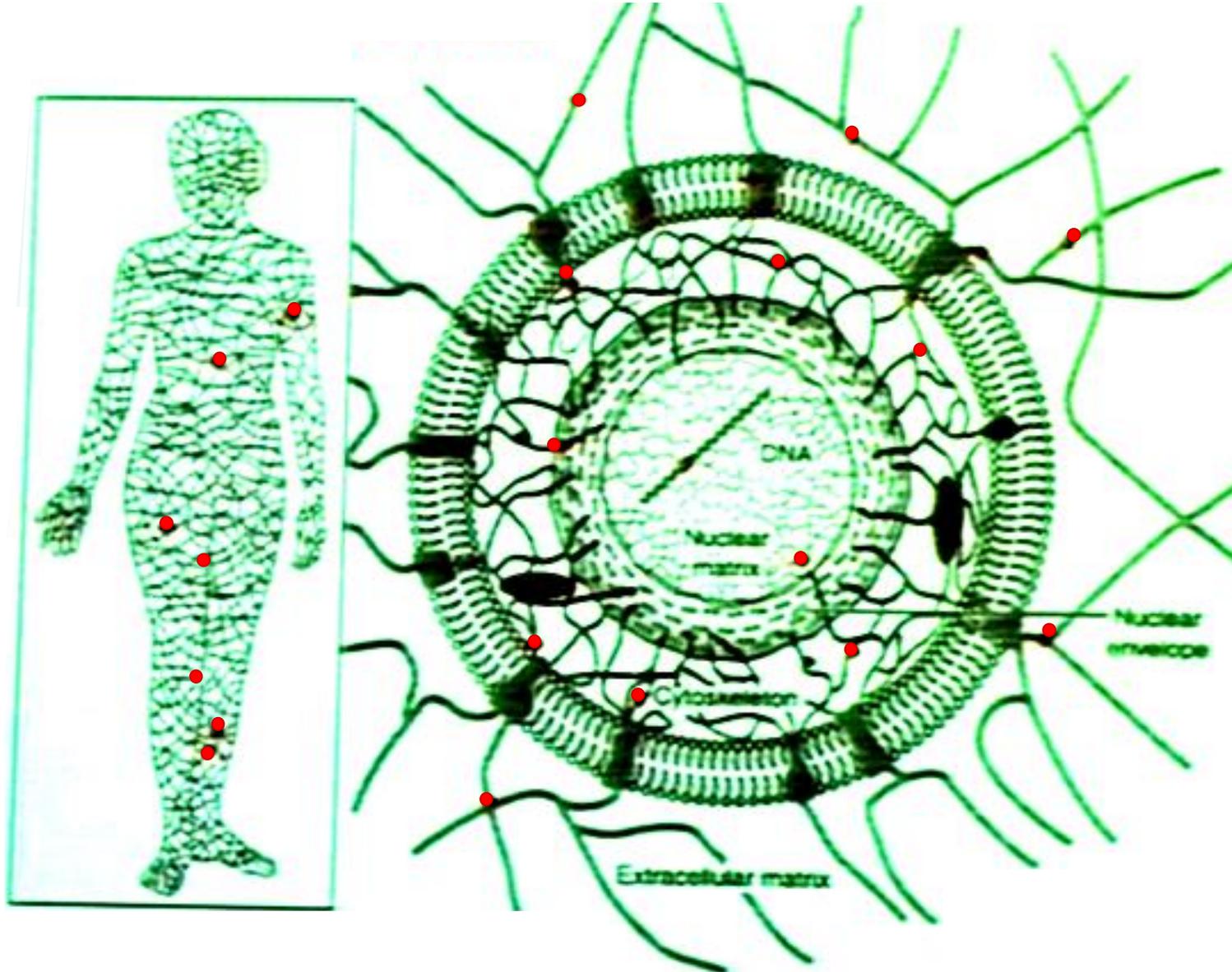
Gefühle

entscheiden darüber, ob
sich unser Leben lohnt.

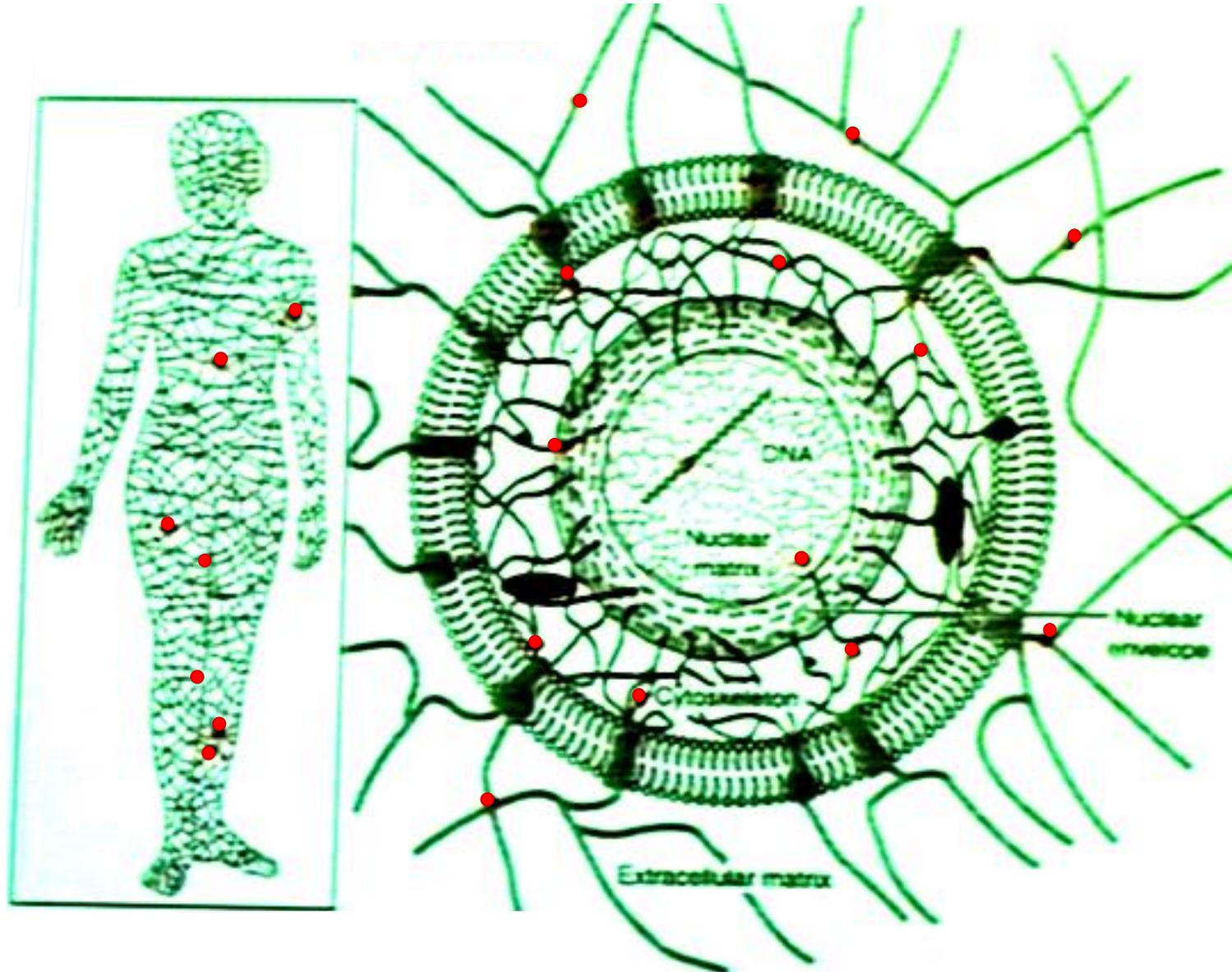
Energiestatus?

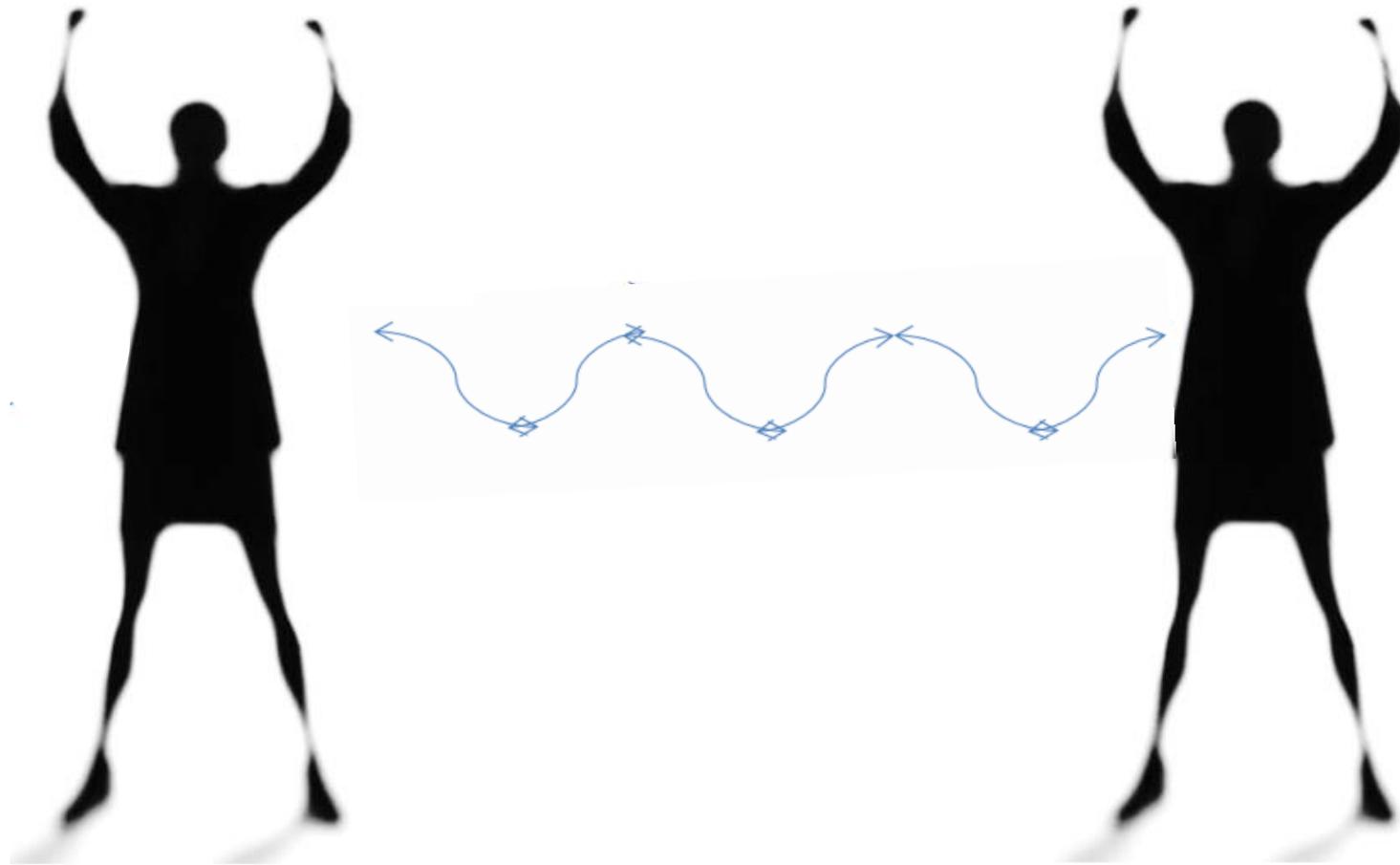
- *verliebt sein* ~ 95%
- Mobbing, Krisen ~ 30%
- Sterbende \leq 10%

Energiefluß bei Wohlbefinden



Energiefluß bei Unbehagen





Wir kommunizieren über **Schwingungen** mit uns und anderen:
→ Menschen, Natur (Tieren & Pflanzen), Technik.

Prof. Albrecht Hempel

Aktivieren
Sie Ihre
Heilkräfte!

GESUND
HEIT
ist auch
GEFÜHLS
SACHE

Wie ich als Herzmediziner
die Heilkraft der
Emotionen entdeckte

ZS VERLAG

ISBN 978-3-89883-949-5

Gefühle

sind körperlich

& physikalisch!

Gefühle →

unser sechster Sinn.

1. Was sind Gefühle ?

2. Sind sie gesetzmäßig ?

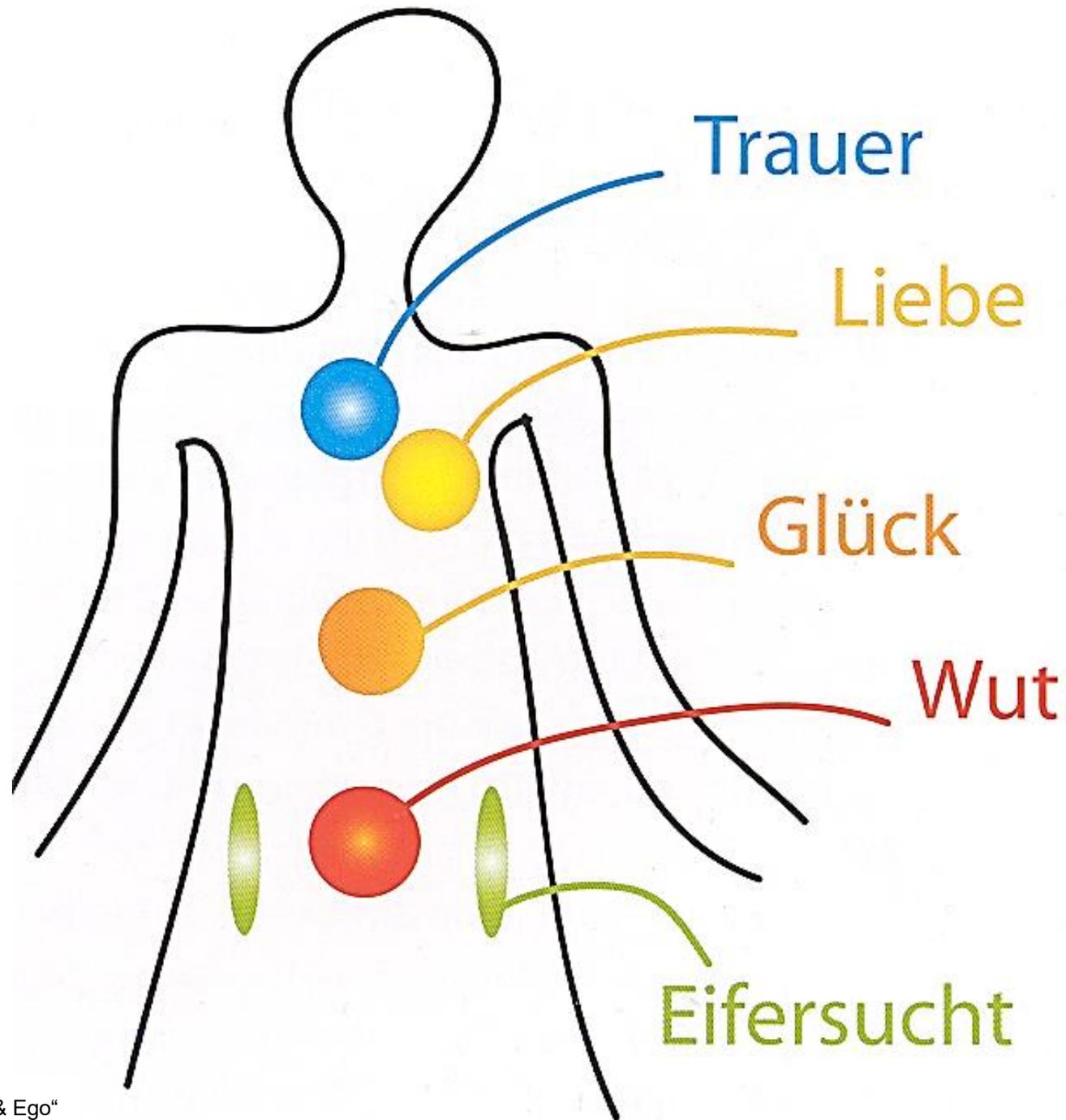
3. Haben wir Einfluss ?

JA!

- jedes **Gefühl** ↔ ursprünglich immer **positiv**

- **Ablehnung** → „*negatives Gefühl*“

.... bis **Lösung** – oder ... †



Vorsicht:

„Ich ärgere mich“ ist
eine Arbeitsbeschaffungs-
maßnahme
für *Masochisten*.

Schwieriges Gefühl = Stillstand

← Widerstand

Entwicklung →



Vergangenheit

Zukunft

1. Was sind Gefühle ?

2. Sind sie gesetzmäßig ?

3. Haben wir Einfluss ?

JA!

→ **gesund alt werden?!**

Gefühle sind immer
eine **(Selbst-) Bewertung**

Sorgen ***Sie*** dafür,
dass es eine ***gute*** ist!

Aktiv & bewusst

→ in ***Gefühle hinein-*** und
hinausgehen

**Gefühle wandeln
für die Praxis!**

Trauer wandeln ...

→ Mitgefühl!

Glück ...

**bedarf des vorbereiteten
Geistes ...**

Wut wandeln:

Die Brummkreisel-Übung.

Die Autobahn-Variante.

Eifersucht wandeln

→ Interesse

Angst – Beschützer rund um die Uhr.

Üben mit der Angst:

- Ein Fellchen hilft ... !
 - Katastrophisieren
 - Danke sagen
- Trainieren mit der Angst
 - Sorgen erkennen

Mit der Liebe üben:

- sich selbst

- Andere

- übergeordnetes

Das Beste an „Liebestrahlen“:

Wenn ein Gegenüber offen
ist, reflektieren sie hin
und her und werden
dadurch immer stärker.

Zusammenfassung

Vorschlag: 2 Gefühle

1. Schöne

2. Interessante

Leben



Aufgaben



Vom Treibgut zum Kapitän

auf dem Strom des Lebens.

A landscape photograph featuring a vibrant rainbow arching across a sky with soft, golden light. In the foreground, a dirt path curves through a field towards a single, bare tree. The overall mood is peaceful and hopeful.

Vielen Dank!

*Alle Armeen der Welt
können eine Erkenntnis
nicht aufhalten,
deren Zeit gekommen ist.*