

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>1 Einleitung</b>	<b>11</b>
<b>2 Sterbende Menschen begleiten</b>	<b>13</b>
2.1 Die fünf Phasen des Sterbens nach Elisabeth Kübler-Ross . . . . .	13
2.2 Bedürfnisse sterbender Menschen hören, sehen und verstehen . . . . .	15
2.3 Total-Pain-Modell . . . . .	17
<b>3 Entspannung durch Fantasiereisen</b>	<b>21</b>
3.1 Entspannungsverfahren mit ganzheitlichem Ansatz . . . . .	21
3.2 Psychische und physische Entspannungsreaktionen. . . . .	22
<b>4 Fantasiereise als ein Medium zur Verbesserung der Lebensqualität</b>	<b>25</b>
4.1 Ein hilfreiches Entspannungsverfahren für die Sterbebegleitung . . . . .	25
4.2 Hinweise zur Vorbereitung . . . . .	26
4.3 Hinweise zur Durchführung . . . . .	30
4.4 Hinweise zur Reflexion . . . . .	30
<b>5 Anwendungsbeispiele</b>	<b>33</b>
5.1 Dein Strandkorb am Ostseestrand . . . . .	33
5.2 Feder im Wind . . . . .	36
5.3 Zimmer der Geborgenheit . . . . .	39
5.4 Der verwunschene Garten . . . . .	42
5.5 Spaziergang im Auwald . . . . .	45

5.6 Trommelklänge am Lagerfeuer .....	47
5.7 Mit den Augen eines Vogels sehen .....	50
5.8 Warmer Sommerregen .....	53
5.9 Herbstwald .....	56
5.10 Winterspaziergang am Meer .....	59

<b>6 Ausblick</b>	<b>63</b>
-------------------	-----------

<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>65</b>
-----------------------------	-----------