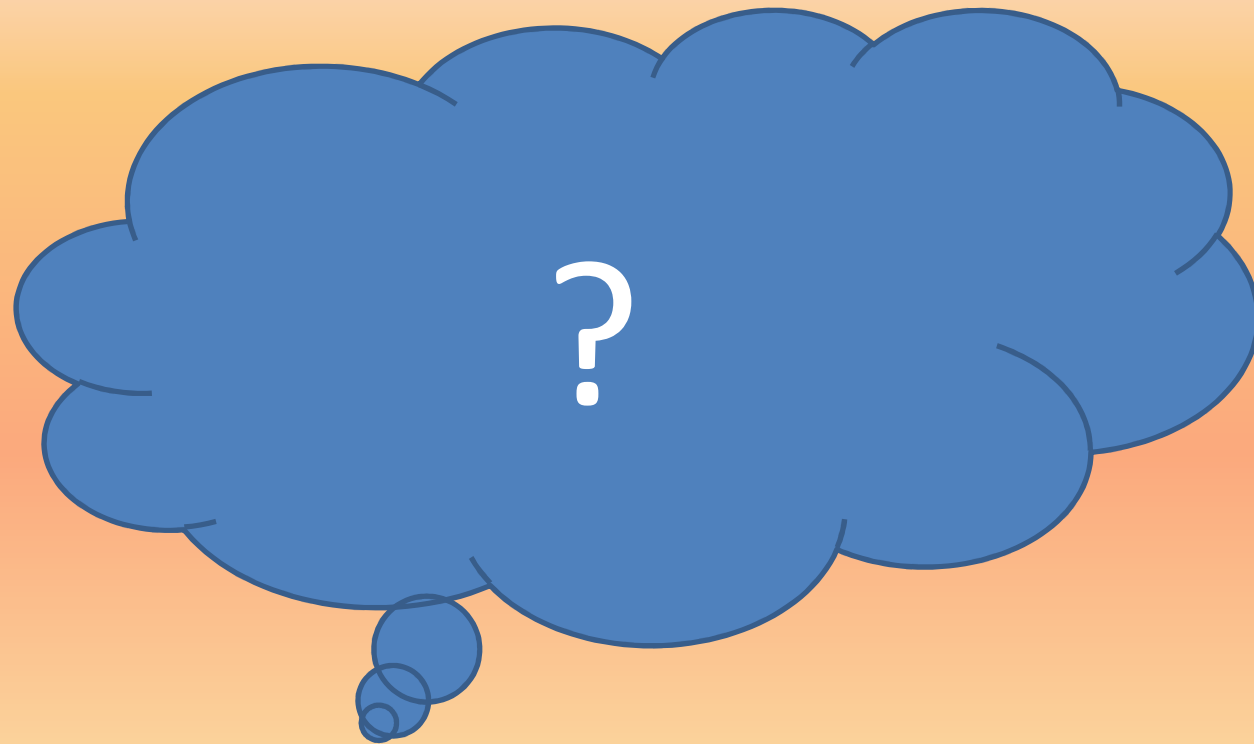


# **Achtsamkeit und personenzentriertes Handeln**

Die wichtigste Aufgabe in der Betreuung von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung besteht darin:

- 1. Positive Interaktionen zu erzeugen helfen**
- 2. Zur Fortdauer dieser Interaktionen zu befähigen**
- 3. Misserfolge zu vermeiden**
- 4. Den Selbstwert zu stärken**
- 5. Gefühle/Emotionen annehmen und würdigen – auch die eigenen**

Und was verstehen Sie unter Achtsamkeit?



# Achtsamkeit

Achtsamkeit (engl. mindfulness) ist eine Form der Aufmerksamkeit, die auf den gegenwärtigen Moment gerichtet ist, ein bestimmter Bewusstseinszustand: Es ist eine Art, offen für unsere Erfahrungen zu sein, wie sie sich uns von Augenblick zu Augenblick präsentiert.

# *Es ist, wie es ist!*



- Wir Alle haben eine ganze Palette von Gefühlen verschiedenster Färbung :
  - ⇒ Einen Ärger mit einem Schuss Bitterkeit am Morgen, eine zaghaft hoffnungsvolle Freude am Abend....
  - ⇒ Kraftstrotzende Gefühle, die uns über längere Zeit ihre Macht demonstrieren, oder blasse, die nach kurzer zeit ihren Einfluss verlieren.
  - ⇒ Gefühle, die uns Tränen in die Augen treiben oder aber den Puls in die Höhe.
  - ⇒ Die einen finden wir wunderbar, andere hätten wir lieber nicht.
  - ⇒ Und umgekehrt: Jene hätten wir nun lieber nicht, solche hingegen finden wir ganz fantastisch.

# ***Es ist, wie es ist!***

- Können Sie wirklich behaupten, dass Sie irgendeine Kontrolle über dieses Sammelsurium von Emotionen haben? Oder dass Sie irgendetwas dazu zu sagen haben, wann ein Gefühl kommen bzw. verschwinden soll?

*„Nein danke, ich möchte mich jetzt nicht beleidigt fühlen.“*

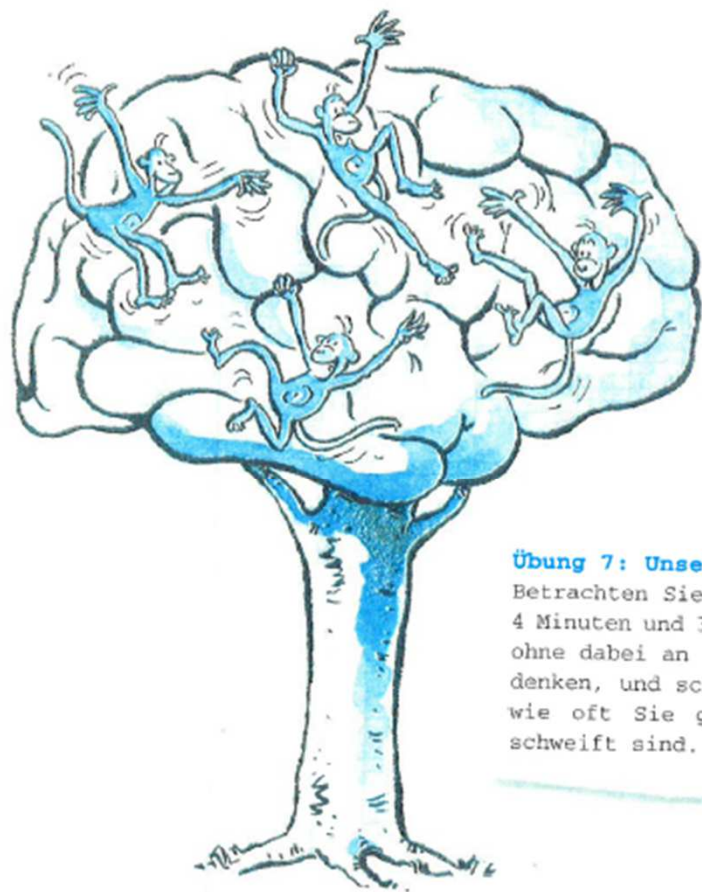
- Glauben Sie, dass nach unserer Meinung gefragt wird, welches Gefühl wir gerne hätten?

*„ Bitte sehr, möchten Sie lieber weinen, sich freuen oder ärgern? Welche Stärke wünschen Sie? Hätten Sie gerne einen kleinen Wutausbruch, oder sagt Ihnen ein Heulkrampf eher zu“*

# NEIN!

Gefühle sind nun mal so, wie sie sind. Sie sind weder gut noch schlecht, richtig oder falsch. Sie sind einfach. Gehen wir im Umgang mit ihnen von dieser Tatsache aus, hat das viele positive Auswirkungen.

Erkennen wir an, dass Gefühle einfach sind, wie sie sind, müssen wir sie nicht mehr verleugnen oder schlecht machen.



#### **Übung 7: Unsere Gedanken**

Betrachten Sie diese Zeichnung  
4 Minuten und 30 Sekunden lang,  
ohne dabei an etwas anderes zu  
denken, und schreiben Sie auf,  
wie oft Sie gedanklich abge-  
schweift sind.



## Eine kleine Übung zur Wahrnehmung

- ☑ Halten Sie inne – **stop!** -, und richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gefühle.
- ☑ Versuchen Sie dann wahrzunehmen, was Sie in diesem Moment fühlen.
- ☑ Heißen Sie jedes Gefühl willkommen und erlauben Sie ihm, da zu sein. Versuchen Sie dabei keine Ausnahme zu machen.
- ☑ Nehmen Sie Ihr Gefühl nur wahr, beurteilen Sie es nicht, denken Sie nicht darüber nach – betrachten Sie es einfach.
- ☑ Wenn Sie Ihr Gefühl einen Moment lang betrachtet haben, benennen Sie es.
- ☑ Verwenden Sie zur Benennung Ihres Gefühls nicht die geläufigen Formulierungen, wie z.B. „*ich fühle mich müde*“ oder „*Ich bin fröhlich*“ sondern versuchen Sie Ihre Feststellung auf folgende Weise auszudrücken: „*Da ist Müdigkeit*“ „*Da ist Fröhlichkeit*“.
- ☑ Beenden Sie damit die Übung.

# Gefühle wahrnehmen und mehr nicht

- ⇒ Ich habe ein Gefühl und nehme wahr, dass ich ein Gefühl habe. Mehr nicht.
- ⇒ Ich habe ein angenehmes Gefühl und nehme wahr, dass ich ein angenehmes Gefühl habe. Mehr nicht.
- ⇒ Ich habe ein unangenehmes Gefühl und nehme wahr, dass ich ein unangenehmes Gefühl habe. Mehr nicht.
- ⇒ Wir haben die Freiheit nicht zu handeln! Gar nichts tun, unser Gefühl einfach nur wahrzunehmen und zu spüren
- ⇒ Gefühle verändern sich unablässig. Sie kommen und gehen auch wieder. Es ist also gar nicht ratsam, auf jedes Gefühl zu reagieren und zur Tat zu schreiten.

# Bewerten oder Beobachten?

- Achtsamkeit fordert uns auf, einfach zu beobachten, ohne das, was geschieht zu bewerten.
- Ein solches „nicht urteilendes Gewahrsein“ aufrechtzuerhalten erfordert, dass man neugierig und ohne Erwartungshaltung beobachtet.
- (Nahezu) automatisch analysieren wir Situationen, Erfahrungen und Personen, mit denen wir konfrontiert werden.
- Wir ordnen sie Kategorien zu, vergleichen und bewerten sie.
- Sehr oft beginnt unser Gehirn nicht nur **eine** Analyse, sondern **zehn** gleichzeitig.
- Das verbraucht nicht nur Energie, sondern mindert auch unsere Fähigkeit wirklich gegenwärtig und achtsam zu sein.

# Bewerten oder Beobachten?

- Infolge dessen engt es auch unsere Möglichkeiten ein, angemessen auf eine Situation zu reagieren.
- Eine Situation zu beobachten, so, wie sie ist, ohne sie zu beurteilen, das schafft neuen Freiraum.
- Diese Freiheit ist ein sehr gutes Hilfsmittel, um z.B. zu entscheiden, ob eine Handlung oder ein Verhalten angemessen ist.

## Übung 11: Zur besseren Unterscheidung von Bewertungen und Beobachtungen

Geben Sie an, ob die Sätze eine Beobachtung **B** oder ein Urteil **U** enthalten:

Mein Nachbar mag mich wirklich nicht.	
Gestern bin ich meinem Nachbarn auf der Straße begegnet und er hat mich nicht begrüßt.	
Ich bin zu dick.	
Das ist wirklich ein bissiger Hund.	
Der Baum im Garten ist 3,50 Meter hoch.	
In großen Städten sind die Einwohner wirklich nicht großzügig.	
Ich wiege 95 kg.	
Als ich den Hund bellen hörte, spürte ich, wie mein Herzschlag sich beschleunigte.	
Der Baum ist wirklich riesig.	
In dieser Besprechung war ich wirklich eine Niete.	
Als ich gefragt habe, welchen Weg ich in dieser Stadt nehmen musste, hat mein Gesprächspartner mir nicht geantwortet.	
Bei der Besprechung habe ich keine einzige Frage gestellt.	

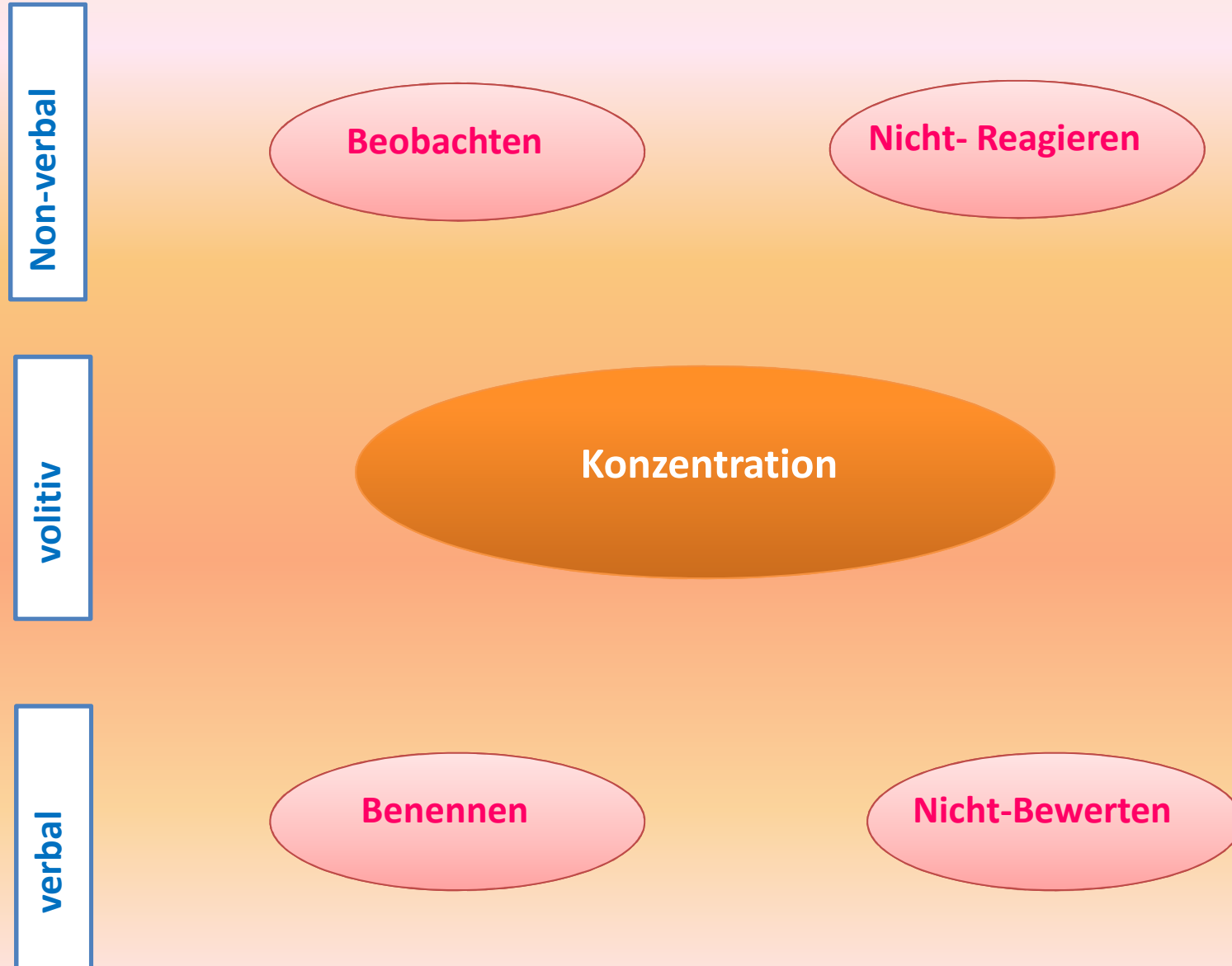
# Achtsamkeit und Mitgefühl

- Hinschauen heißt in Neudeutsch „*Achtsamkeit*“
  - Achtsamkeit ist die Fähigkeit eines mitfühlenden Hinschauens und funktioniert nur, wenn Mitgefühl, Freude und Gelassenheit mitschwingt.
  - Zum Mitgefühl gehört Einfühlung und die Fähigkeit zur Unterscheidung: das ist dein Leid, das ist mein Leiden.
  - Achtsamkeit bedeutet auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Moment und ohne zu bewerten.
- ⇒ **Sie nimmt wahr, was ist und nicht, was sein soll**

# Achtsamkeit

- unmittelbar
- absichtlich
- annehmend
- nicht-wertend

# 5 Elemente der Achtsamkeit





# Achtsamkeit

- ⇒ Achtsamkeit ist ein Prozess, bei dem die Aufmerksamkeit nicht-wertend auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet ist.
- ⇒ Sie nimmt wahr, was ist und nicht was sein soll.
- ⇒ Sie ist einerseits nüchtern, real, desillusionierend, andererseits annehmend, integrierend und vielleicht sogar auf mütterliche Weise liebevoll.
- ⇒ Es ist darüber hinaus ein Instrument und eine Technik, um unsere körperlichen, emotionalen und geistigen Zustände wahrzunehmen und integrieren zu können.
- ⇒ Achtsamkeit intensiviert den unmittelbaren Kontakt mit der Gegenwart, die ja ständig zu entschwinden droht, wenn sie nicht fest in den Blick genommen wird.

# Achtsamkeit

- ⇒ Diese Achtsamkeit, die einfach feststellt, was ist, und weder wertet, wünscht noch will, ist der klare Blick auf die Wirklichkeit, so wie sie ist.
- ⇒ Durch sie wird das, was sein sollte oder sein könnte, wenn dies oder jenes anders wäre, als es ist, als bloße Vorstellung oder als Wunsch entlarvt – und das, was tatsächlich ist, tritt an dessen Stelle.
- ⇒ Achtsamkeit hilft uns dabei, uns nicht im Netz der Illusion zu verheddern und in der Scheinwelt von Vorstellungen und Gedanken zu leben.
- ⇒ **Wenn wir also achtsam sind und das sehen, was ist, haben wir etwas ganz entscheidendes erreicht. Wir befinden uns dann nämlich im Hier und Jetzt.**

# Achtsamkeit

- ☑ Gewährsein all dessen, was ist
  - Im gegenwärtigen Augenblick
  - neugierig & offen
  - wach und aufmerksam
  - ohne zu bewerten ob gut oder schlecht
  - Mit freundlich-liebevoller Grundhaltung
  - Ohne reagieren/handeln zu müssen

# Unachtsamkeit (Autopilot)

- ⇒ Unser Erleben und Handeln läuft meist schematisch ab und ist uns kaum bewusst.
- ⇒ Um aus negativen Grübel- und Bewertungskreisläufen heraus zu finden, ist eine Entscheidung erforderlich, aber auch eine explizite Übung im Wahrnehmen.
- ⇒ Die Einsicht in die Entstehungsbedingungen von Verhalten/Gefühlen ist hilfreich, sie schafft aber noch keine anhaltende Verbesserung.
- ⇒ Um aus Gewohnheitsmustern heraus zu finden, bedarf es auch des Trainings und des Umlernens.
- ⇒ Gewohnheiten sind wahre Meisterinnen darin, sich vor das zu schieben, was ist, und uns die Sicht darauf zu verwehren.
- ⇒ Sie behindern den Umgang mit unseren Gefühlen ganz erheblich, indem sie unsere Wahlmöglichkeiten einschränken.

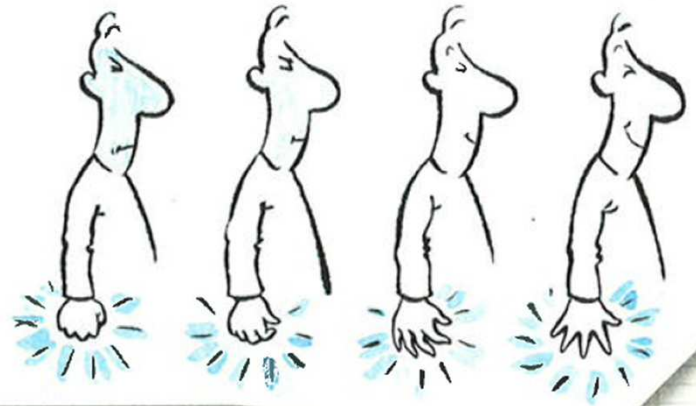
# Loslassen können

- Loslassen bedeutet einfach, dass wir aufhören zu kämpfen, uns nicht mehr krampfhaft an das Klammern, was wir ohnehin nicht ändern können.
- Damit wir in der Lage sind loszulassen, müssen wir vorher wissen, woran wir festhalten.
- Man kann nicht auf Befehl loslassen. Es geschieht erst, wenn wir aufhören gegen das anzukämpfen, was wir nicht ändern können.

*„Wir werden befreit von dem, was wir annehmen, aber wir sind Gefangene dessen, was wir ablehnen“*

## Übung 23:

Ballen Sie Ihre rechte Hand ganz fest zu einer Faust zusammen. Achten Sie bewusst darauf, in welchem Zustand Sie jetzt sind. Lassen Sie dann Ihre Hand sich ganz langsam öffnen. Spüren Sie den Unterschied.



# Achtsam zuhören

- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Art, wie Sie zuhören.
- Achten Sie besonders auf die verschiedenen Impulse, die sie möglicherweise haben: - ihrem gegenüber das Wort abzuschneiden; - schon an Ihre Antwort zu denken; - gedanklich abzuschweifen.....
- Ist es möglich einfach zuzuhören?
- Achten Sie auf Ihre Empfindungen, Ihren Gesichtsausdruck und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Stimme Ihres Gesprächspartners: auf ihren Klang, ihre Beschaffenheit, ihre Intensität

# Grundhaltung der Achtsamkeit

- ☑ wohlwollend, akzeptierend
- ☑ nicht urteilend, nicht wertend
- ☑ nicht einteilend oder kategorisierend
- ☑ Nicht identifiziert mit dem Objekt der Beobachtung, jedoch unmittelbar teilhabend
- ☑ unvoreingenommen, offen
- ☑ Die Welt mit den Augen eines Kindes betrachtend „Anfängergeist“

## Die 7 Grundpfeiler der Achtsamkeit

- ☑ **Geduld** (Jetzt – Vergangenheit – Zukunft)
- ☑ **Nicht-Beurteilen** (neutraler Beobachter)
- ☑ **Den Geist des Anfängers bewahren** (keine vorgefassten Meinungen, Ansichten, Konzepte)
- ☑ **Loslassen** (kein Anhaften an Objekten, Dingen...)
- ☑ **Nicht-Greifen** (aktives Nicht-Tun, keine Ziele)
- ☑ **Vertrauen** (in die eigene innere Weisheit)
- ☑ **Akzeptanz** (Annehmen, was im Moment ist, keine Erwartungen oder Befürchtungen)



## Was bewirkt Achtsamkeit

- ☑ Gewohnheiten werden bewusst
- ☑ Akzeptanz der momentanen Situation
- ☑ Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse
- ☑ Wahlmöglichkeiten und Flexibilität entstehen
- ☑ Emotionsregulation (negative Affekte ↓)
- ☑ Selbstfürsorge, Mitgefühl sich selbst und anderen gegenüber
- ☑ Eigenständiges Handeln, Selbstwirksamkeit
- ☑ Stressreduktion

⇒ **Unterbrechung automatisierter Reaktionen**

# Was bewirkt Achtsamkeit

## Aufmerksamkeit (Präsenz) ↑

sich der Wahrnehmung bewusst sein

## Akzeptanz ↑

die Wahrnehmung nicht bewerten

*„Es ist, wie es ist“*

## Affektive Reaktivität ↓



## Gedanken sind nur Gedanken

- Unsere Gedanken und Gefühle sind eng miteinander verbunden.
- Ein Gedanke (an ein schwieriges, unangenehmes Ereignis) kann ein schwieriges Gefühl (wie Angst) begünstigen. Umgekehrt kann ein Angstzustand negative Gedanken hervorrufen.
- Eine spezielle Eigenheit unserer Gedanken ist zudem, dass sie sich oft automatisch einstellen und sich ständig wiederholen.
- Ziel der Achtsamkeit ist nicht, bestimmte Gedanken zu unterdrücken oder sie durch andere zu ersetzen.
- Die Schulung des Geistes vermittelt uns, wie wir Gedanken als das betrachten können, was sie sind, eben nur Gedanken.

## Gedanken sind nur Gedanken

- Probleme entstehen weniger durch einen negativen Gedanken an sich *„Niemand mag mich“*, sondern *dadurch, dass wir diesen Gedanken sehr ernst nehmen, als sei er eine Tatsache, Wirklichkeit.*
- Wir können jedoch lernen, uns bewusst zu entscheiden, wie wir uns verhalten wollen, statt automatisch auf unsere Gedanken zu reagieren.
- Achtsamkeit ersetzt Beurteilungen durch die Beschreibung präziserer Sinnesempfindungen.
- Das macht es uns möglich, Erfahrungen anhand ihrer verschiedenen Facetten besser zu begreifen.

## **Gedanken sind nur Gedanken**

- **Die Beobachtung, dass Gedanken und Gefühle keine angemessenen Abbildungen der Realität sind sowie die Beobachtung der permanenten Veränderung von Gedanken und Gefühlen kann die Beziehung zu den Erlebnisinhalten grundlegend verändern.**
- **Die Fähigkeit, alle Gedanken unvoreingenommen zu betrachten wird als „metakognitive Fähigkeit“ bezeichnet.**

# Achtsamkeit

⇒ Wie die Verzögerung an der Kamera, so ermöglicht uns die Achtsamkeit, innezuhalten, unsere Erfahrung zu beobachten, ohne sie zu beurteilen, um anschließend bewusst zu handeln, statt lediglich automatisch zu reagieren.

## Übung 20: Bewusst handeln

Bleiben Sie 5 Minuten lang dort, wo Sie jetzt sind. Nehmen Sie sich vor, sich nicht automatisch zu bewegen, weder um sich zu kratzen, noch um eine Fliege zu verscheuchen, noch um eine unbequeme Haltung zu ändern.

Wenn Sie merken, dass es Sie an einer Stelle juckt oder kribbelt, registrieren Sie einfach, was geschieht. Spüren Sie den Impuls,

sich bewegen und kratzen zu wollen. Tun Sie es aber nicht sofort, automatisch. Warten Sie etwas und beschließen Sie dann, es zu tun. Beobachten Sie die Bewegung Ihrer Hand. Wenn Sie wollen, kratzen Sie sich dann ganz bewusst, mit Absicht.

ICH KRATZE MICH  
ERST, WENN ICH ES  
ENTSCHEIDE!



# Wie-Fertigkeiten

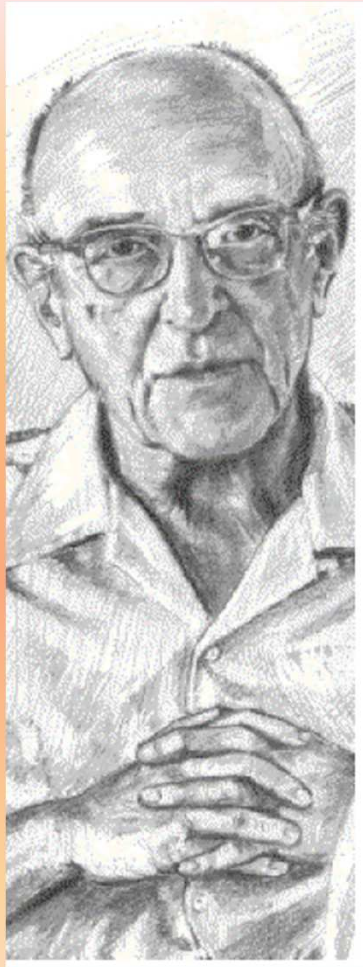
- **Nicht bewerten**, die Phänomene aber möglichst präzise beschreiben. Die eigene Meinung zur Sache sollte nicht mit der Sache selbst verwechselt werden. **Immer bei den Fakten bleiben!**
- **Konzentriert bleiben**, stets nur eine Sache auf einmal machen, nicht ablenken lassen! Falls das nicht immer gelingt, dann sehr aufpassen, sich nicht selbst oder den Anderen (negativ) zu bewerten!
- **Effektiv und wirkungsvoll handeln**, den Erfolg im Blick haben, das Richtige zur richtigen Zeit machen. An dem Zweckmäßigen und Notwendigen orientieren und nicht an eigener Stimmung, Bewertung oder Hemmung



# Mitgefühl

- ⇒ Dadurch dass die Aufmerksamkeit vom bewertenden, wollenden und fordernden Ich immer mehr auf die Gegenstände, Handlungen und Wahrnehmungsprozesse gelenkt wird, entsteht ein innerer Raum, der weit offen und akzeptierend ist.
- ⇒ Wenn diese Haltung anderen Menschen oder Lebewesen entgegengebracht wird, entsteht Anteilnahme und Mitgefühl
- ⇒ Erhöht die Verbundenheit mit der Mit- und Umwelt
- ⇒ Entwicklung von Mitgefühl – mit sich selbst und mit anderen fühlenden Wesen.
- ⇒ In schwierigen Momenten (Niederlage, Leid) Sich selbst und anderen gegenüber ein wohlwollendes und verständnisvolles Verhalten an den Tag legen.

# Personenzentrierter Ansatz



- Der personenzentrierte Ansatz ist auf den amerikanischen Psychologen Carl R. Rogers zurückzuführen.
- Dem Menschen wird nicht als Objekt, sondern als gleichberechtigte Person begegnet, die in ihrer gegenwärtigen Lebensphase Hilfe benötigt.
- Nach Rogers wird der Organismus des Menschen von einer einzigen zentralen Energie gesteuert: **Der Tendenz zur Selbstaktualisierung, Selbsterhaltung und Selbstverwirklichung.**
- Unter Selbstaktualisierung versteht man das angeborene Bestreben des Menschen, seine Entwicklungsmöglichkeiten zu entfalten und zu verwirklichen.

# Personenzentrierter Ansatz

## Selbstkonzept

Sichtweisen, die eine Person von sich selbst hat, einschließlich deren Wertung

## Real-Selbst

Realistisches Selbstbild einer Person, über ihre tatsächlichen Fähigkeiten, Eigenschaften und Verhaltensweisen

## Ideal-Selbst

Idealistisches Selbstbild einer Person, so wie sie gerne sein möchte, worauf sie für sich selbst den höchsten Wert legt

# Personenzentriertes Handeln

- ☑ *Kongruenz (Echtheit)*
- ☑ *Unbedingte Wertschätzung bzw. Akzeptanz (bedingungsfreie Anerkennung)*
- ☑ *Empathie (einfühlerndes Verstehen)*

*„ Es ist die Beziehung, die heilt“  
(Carl Rogers)*

## Wertschätzung



## Kongruenz

- Den Bewohner/Klient mit seinem Erleben und Fühlen so zu akzeptieren, wie er ist.
- Die unbedingte Wertschätzung der betreuenden Person ermöglicht dem Bewohner/Klienten die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Aspekten seines Erlebens und seinen emotionalen Bewertungen
- Die betreuende Person ist echt und ohne Fassade. Er oder sie ist ständig bemüht um Wahrnehmung, Klärung und Offenheit der Gefühle, die der Bewohner/Klient in ihm auslöst. Er oder sie ist sich über sein Erleben in der Situation bewusst.
- Die Haltung der betreuenden Person ermöglicht dem Bewohner/Klienten, sein Erleben und seine Erfahrungen exakt wahrzunehmen.

## Innerer Bezugsrahmen



## Empathie

- Die subjektive Welt einer Person: Wahrnehmungen, Gefühle, Empfindungen, Erinnerungen, Bedeutungen, Bewertungen....
- Nur die Person alleine kennt sie genau
- Diese innere Welt kann niemals durch einen anderen erfahren werden, es sei denn durch empathisches Verstehen - jedoch auch dann niemals ganz.
- Empathisch sein bedeutet, sich in den inneren Bezugsrahmen einer Person zu begeben, sie aus ihrer Sicht zu verstehen.
- Es ist das aktive Bemühen, das Erleben und die Erfahrungen, die Bewertungen und die Gefühle, die Wünsche und Hoffnungen des Gegenübers zu verstehen und deutlich werden zu lassen.

## Folgerungen für die Praxis

- ☑ Nicht das Symptom, sondern die Person steht im Mittelpunkt.
- ☑ Nicht das Verhalten, sondern das Erleben steht im Mittelpunkt.
- ☑ Die professionelle Beziehung, die sich durch unbedingte Wertschätzung, Empathie und Kongruenz beschreiben lässt, ermöglicht Veränderung.
- ☑ Die emotionalen Erfahrungen werden erlebbar und integrierbar.

# Würde

- ⇒ **Bei Allem, was wir tun, müssen wir uns sehr bewusst die Frage stellen, ob unser Tun mit der Würde des BewohnersIn/KlientenIn – und unserer eigenen – vereinbar ist und nicht nur, ob wir mit ihnen und uns wertschätzend umgehen.**



## 5 Bereiche, in denen wir vermehrt auf die Würdethematik achten sollten

### 1. Respekt vor der Autonomie des anderen

⇒ **gemeinsame** Entscheidungsfindung

⇒ bei dem „Material“ bleiben, das der Einzelne zur Verfügung stellen will

### 2. Gilt es die Würde der Verletzlichkeit und des Scheiterns anzuerkennen

⇒ aus dem Bedürfnis nach Erfolg kann sich sehr schnell Besserwisserei und Überheblichkeit entwickeln

⇒ Überzeugung, dass was sich beim Einen bewehrt hat auch beim Anderen funktionieren muss, kann dazu führen, dass wir verletzend werden.

⇒ die Schwächen des Anderen ertragen

## 5 Bereiche, in denen wir vermehrt auf die Würdethematik achten sollten

### 3. Respekt vor den Wünschen nach Verbundenheit

⇒ Wünsche nach Verbundenheit fördern

⇒ Vorhandene Beziehungen nicht in Frage stellen, wenn der Einzelne keine Klage erhebt

### 4. Individualität und Verschiedenheit

⇒ *„Konzepte sind Finger, die auf den Mond zeigen, aber eben nicht der Mond selbst.“*

### 5. Ein Recht auf „NEIN“

## Grundprinzipien einer würdeorientierten Begleitung

- ⇒ *Ein ausschließlich oder überwiegend am Leiden und an Defiziten orientiertes Menschenbild nimmt dem Bewohner / der Bewohnerin den Raum, sich mit seinem / ihrem Potenzial zu entfalten.*
- ⇒ *Es gibt so vieles, das wir von BewohnerInnen erfahren können, wenn wir sie nach dem fragen, was in ihrem Leben gelungen ist und gelingt, wenn wir unser Augenmerk auf salutogenetische Faktoren richten und nicht nur auf pathogenetische.*

## Grundprinzipien einer würdeorientierten Begleitung

- ⇒ *Den ganzen Menschen sehen. Ein Mensch ist mehr als seine Behinderung, seine Krankheit, seine Diagnosen.*
- ⇒ *Wir haben es immer mit Menschen zu tun und nicht mit Behinderungen / Störungen / Krankheiten.*
- ⇒ *Das Erleben der BewohnerInnen und ihre Wahrnehmungen sollten vorbehaltlos respektiert werden.*
- ⇒ *Wir sind eher BegleiterInnen denn ExpertInnen.*

## Grundprinzipien einer würdeorientierten Begleitung

- ⇒ ***Eine Haltung der Achtsamkeit fördert Würde und einen an Würde orientierten Umgang miteinander.***
- ⇒ ***Achtsamkeit kann helfen, präsenter zu sein. Diese Haltung ermöglicht und fördert Würde, sowohl für uns selbst, wie für diejenigen, die wir begleiten.***

