



## E-Book gegen Stress und Überforderung

**E-Book gegen Stress und Überforderung**  
Der Psychologe Hans-Wolfgang Hoefert spricht im Zusammenhang von Selbstmanagement und Versorgung von Menschen mit Demenz von einem "anarchistischen Element", welches mit üblichen Regeln und Routinen in der Pflege nicht vereinbar ist. Das stellt das Selbstmanagement vor besondere Herausforderungen. In dem frei erhältlichen E-Book "Und wer fragt nach mir? Selbstmanagement in der Versorgung von Menschen mit Demenz" geht der Autor Marcus Klug auf der Basis von Erkenntnissen aus Management, Psychologie, Hirnforschung und Verhaltensökonomie der Frage nach, welche Erkenntnisse und Methoden des Selbstmanagements in einem hochgradig herausfordernden Arbeitsumfeld hilfreich sind, wenn statische Planungs- und Kontrollmethoden außer Kraft gesetzt sind.  
Der Satz: "Nur wer sich selbst pflegt, kann auch andere pflegen" bekommt in der Versorgung und Betreuung von Menschen mit Demenz eine besondere Bedeutung. Übersetzt heißt das: Wie kann Beziehungspflege in einem besonders herausfordernden Arbeitsumfeld gelingen, wenn die Arbeitsbedingungen selber häufig hochgradig flexibilisiert sind? Diese Problematik bildet zugleich auch die Ausgangsfragestellung für das frei erhältliche E-Book "Und wer fragt nach mir? Selbstmanagement in der Versorgung von Menschen mit Demenz" von Marcus Klug.  
Im ersten Teil des E-Books geht es um persönliche Wertevorstellungen und Gewohnheiten (die Frage nach Konstanz und Veränderung vor dem Hintergrund wissenschaftlicher Erkenntnisse). Zudem lernen Sie vier herausragende Persönlichkeiten kennen (Jakob von Uexküll, Ernst Fehr, Stephanie QUITTERER und Betül DURMAZ), die ganz besondere Herausforderungen in ihrem Leben gemeistert haben. Abgerundet wird der erste Teil durch einen kurzen Blick in die moderne Persönlichkeitspsychologie anhand des Big Five-Persönlichkeitsmodells.  
Im zweiten Teil des E-Books geht es um konkrete Techniken und Methoden des Selbstmanagements, die sich flexibel auf einzelne Herausforderungen in der Versorgung und Betreuung von Menschen mit Demenz anpassen lassen. Die Grundlagen zu diesem Teil bildet die vierte Generation von Zeitmanagement nach Stephen R. Covey, bei der die Beschäftigung mit Werten und Sinnfragen im Vordergrund steht. Daran knüpfen die beiden modernen Selbstmanagement-Methoden "Getting Things Done" (GTD) von David Allen und "Zen To Done" (ZTD) von Leo Babauta an. Im Zentrum dieser beiden Methoden steht die Frage nach der mentalen Entlastung beziehungsweise das "Mindmanagement" in der Terminologie von David Allen, dessen Selbstmanagement-Methode weltweit von (Projekt-)Managern und Kreativen genutzt wird.  
Das frei erhältliche E-Book "Und wer fragt nach mir? Selbstmanagement in der Versorgung von Menschen mit Demenz" von Marcus Klug mit einem Umfang von ca. 100 Seiten enthält außerdem in der Online-Version (Free PDF) ein Verzeichnis mit Lesezeichen, weiterführende Links und Materialien zum Selbstmanagement (etwa Vorlagen zur GTD-Methode von David Allen), Literaturtipps sowie ein zusätzliches Video-Interview mit dem Demenzexperten Christian-Müller Hergl zum Aspekt der Selbstpflege. Wer dagegen "offline" lesen will, kann sich das E-Book auch problemlos ausdrucken, da es bewusst in DIN-A4-Format angelegt ist.  
Sie finden den Download-File zum E-Book unter folgender Adresse: <http://dzd.blog.uni-wh.de/das-e-book-und-war-fragt-nach-mir-selbstmanagement-in-der-versorgung-von-menschen-mit-demenz-download/#more-8336>

Weitere Informationen bei Marcus Klug, (0) 2302 / 926-319, E-Mail: [marcus.klug@uni-wh.de](mailto:marcus.klug@uni-wh.de)  
Über DZD: Zu den Schwerpunkten des Dialog- und Informationszentrum Demenz (DZD) gehört es, den Dialog zwischen Forschung und Praxis in der Versorgung Demenzerkrankter zu fördern. Das DZD wird seit 2005 seitens des Sozialministeriums (MGEPA) und der Pflegekassen NRW gefördert und ist Teil der Landesinitiative Demenz-Service NRW. Es ist inneruniversitär am Department Pflegewissenschaft (Fakultät für Gesundheit) der privaten Universität Witten/Herdecke angesiedelt.  
Über UW/H: Die Universität Witten/Herdecke (UW/H) nimmt seit ihrer Gründung 1983 eine Vorreiterrolle in der deutschen Bildungslandschaft ein: Als Modelluniversität mit rund 1.800 Studierenden in den Bereichen Gesundheit, Wirtschaft und Kultur steht die UW/H für eine Reform der klassischen Alma Mater. Wissensvermittlung geht an der UW/H immer Hand in Hand mit Werteorientierung und Persönlichkeitsentwicklung.  
Witten wirkt. In Forschung, Lehre und Gesellschaft.  
Private Universität Witten/Herdecke gGmbH  
Alfred-Herrhausen-Straße 50  
58448 Witten  
Deutschland  
Telefon: +49 (0)2302 / 926-849  
Telefax: +49 (0)2302 / 926-407  
Mail: [public@uni-wh.de](mailto:public@uni-wh.de)  
URL: <http://www.uni-wh.de/>

## Pressekontakt

Private Universität Witten/Herdecke gGmbH

58448 Witten

[uni-wh.de/](http://uni-wh.de/)  
[public@uni-wh.de](mailto:public@uni-wh.de)

## Firmenkontakt

Private Universität Witten/Herdecke gGmbH

58448 Witten

[uni-wh.de/](http://uni-wh.de/)  
[public@uni-wh.de](mailto:public@uni-wh.de)

Die Universität Witten/Herdecke (UW/H) nimmt seit ihrer Gründung und staatlichen Anerkennung 1982 eine Vorreiterrolle in der deutschen Bildungslandschaft ein. Seit rund drei Jahrzehnten gehen von der UW/H wichtige Impulse für Forschung und Lehre aus. Als Modelluniversität steht die UW/H für eine tatkräftig praktizierte Reform der klassischen Alma Mater, welche die Tradition eines humanistisch geprägten Bildungsverständnisses einerseits fortführt, dieses andererseits aber auch an die aktuellen Bedingungen und Anforderungen einer wissensbasierten Gesellschaft anpasst. In der konsequenten Fortsetzung des Humboldtschen Bildungsideals versteht sie sich dementsprechend als eine unternehmerische Universität im Sinne der Einheit von Forschung und Lehre sowie von wissenschaftlicher Dienstleistung, praxisnaher Erprobung und gesellschaftlicher Verantwortung. Theoriebasierte und praxisorientierte Wissensvermittlung geht an der UW/H immer Hand in Hand mit fachlicher und methodischer, sozialer und kultureller Kompetenzbildung sowie mit Werteorientierung und Persönlichkeitsentwicklung.