



# Leben in kleinen Portionen

Anregungen für schwierige Lebenslagen



einfacher

weniger

reizärmer

näher

kürzer

*Impulse und Hilfen für Menschen von*

*jung bis alt*

*in schwierigen Lebenslagen.*

*„Kleine Portionen“*

*machen dann den Alltag oft  
wieder leichter und erträglicher.*

*Für den berühmten „Plan B“*

*ist es nie zu früh und selten zu spät.*

achtsamer

individuell

**Für  
Betroffene,  
Risikogruppen,  
Angehörige,  
Ehrenamtliche,  
Profis**



9 783751 969765

## Themen:

Warum eigentlich? Warum nicht? · **Corona** und einige Lehren · Steigen wir in den Alltag ein · Mein Tief-Schlag · Viele Wege, viele Ziele · Die liebe Statistik – hohle Zahlen · **Medizin & Therapien** · **Medikation**: Wirkung = Nebenwirkung · **Therapie** wird Hauptprogramm · **Sozialberatung** · Entlassmanagement · Selbsthilfe · Pflegestützpunkte · **Erbe** - Testament - Vermächtnis · Selbsteinschätzung oder **Ihr PIX** (Persönlicher Index) · Stehaufmännchen · Beanspruchungen auf Wohlfühl-Niveau · Ermüdung und Erholung · Reiz-Voll trifft Sinn-Los · Gibt es Multitasking im Gehirn? · **Mein individuelles Profil** · Der Alltag · Achtsamkeit? JA! · Egoismus? NEIN! · **Haushaltsberatungen** · Ausgaben & Einsparungen · **Kleine Portionen** · Tempo, Termine, Abläufe · Lebensgeschwindigkeit · **Womit wohin im Alltag?** · Einkäufe · Kleidung · **Wohnen & Leben** · Renovierungen · Wohnungswechsel · **Hilfe** suchen, finden, anbieten · Besuche, Ausflüge, Reisen · Bewegung bis Sport · Hobby gefällig? Lesen Sie gerne? · **Technik, Alltag, Chancen** · Rettungsschirm Nr. 1 – das Telefon · **Notruf** - und allein zuhause? · Die ganze Welt daheim: **Internet** · Wie geht es weiter? · Kleines 'Rezeptbüchlein' · Anhang: Hilfreiche Links

*Schlaganfall? Herzinfarkt? Unfall? Behinderung? Schwere Krankheit? Alter? Corona? Oft bedeutet das: Leben umstellen. Kleine Portionen im Alltag können helfen! Tipps und Überlegungen für alle Lebensbereiche.*

<http://www.kleine-portionen.de/>

### Dazu diese Stimme von außen:

*„Der Autor hatte einen Schlaganfall erlitten und musste von einem Tag auf den anderen sein Leben umstellen und neu organisieren. „Leben in kleinen Portionen“ erzählt davon in einer sehr klaren und anschaulichen Weise mit vielen praktischen Tipps für den Alltag. Beste Ratgeberliteratur, nicht weinerlich, sondern im Gegenteil humorvoll und unterhaltsam.“  
Dr. med. Johannes W., Erlangen*

BoD Verlag, Norderstedt  
Taschenbuch, 136 S. / **7,99 €**

**ISBN: 9783751969765**

**E-Book ISBN: 9783752695502**

**E-Book 5,49 €**

Und es gibt eine kleine Leseprobe  
im Internet bei: [Google-books](https://www.google.com/books)