

# Inhalt

Vorwort zur zweiten Auflage .....	9
<b>1 Editorial .....</b>	<b>11</b>
<b>2 Aufbau und Anwendung dieses Buches .....</b>	<b>15</b>
<b>3 Persönlichkeitsentwicklung .....</b>	<b>19</b>
3.1 Was bedeutet der Begriff »Persönlichkeitsentwicklung«? ....	19
3.2 Erkennungskriterien für Persönlichkeitsentwicklung .....	25
3.3 Wie vollzieht sich Persönlichkeitsentwicklung? .....	27
3.4 Was hat das alles mit Burnout zu tun? .....	32
3.5 Literatur .....	33
<b>4 Das Burnout-Syndrom: Grundlagen .....</b>	<b>35</b>
4.1 Was bedeutet Burnout? .....	35
4.2 Wie kommt es zu Burnout? .....	36
4.3 Symptome .....	40
4.4 Risikofaktoren .....	44
4.5 Wie kann man dem Burnout-Syndrom vorbeugen? .....	46
4.6 Selbstreflexion .....	47
4.7 Literatur .....	58
<b>5 Burnout: Neue Entwicklungen .....</b>	<b>59</b>
5.1 Entwicklung der Arbeitswelt .....	59
5.2 Wie belastet sind wir? Der Stressreport Deutschland 2012 ...	61
5.3 Wie wird die Diagnose Burnout gestellt? .....	71
5.4 Neue Denkanstöße zu Burnout .....	73
5.5 Selbstreflexion .....	74
5.6 Literatur .....	80
<b>6 Stress und Stressbewältigung .....</b>	<b>81</b>
6.1 Woher kommt Stress? .....	81

6.2	Stressreaktionen .....	82
6.3	Verschiedene Erklärungsmodelle von Stress .....	86
6.4	Die gesellschaftliche Bewertung von Stress .....	91
6.5	Stressbewältigung .....	92
6.6	Welchen Gewinn kann man aus diesen Erkenntnissen ziehen? .....	94
6.7	Selbstreflexion .....	96
6.8	Methoden zur Stressbewältigung .....	103
6.9	Zeitmanagement .....	109
6.10	Selbstreflexion .....	113
6.11	Literatur .....	119
<b>7</b>	<b>Bewältigungsstrategien von Patienten und Betreuten .....</b>	<b>120</b>
7.1	Bewältigungstypologien .....	121
7.2	Der charakterlich schwierige Patient .....	128
7.3	Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTSD – posttraumatic stress disorder) .....	131
7.4	Literatur .....	143
<b>8</b>	<b>Kommunikation .....</b>	<b>144</b>
8.1	Was ist Kommunikation? .....	144
8.2	Wahrnehmung und Interpretation von Informationen .....	150
8.3	Beeinträchtigung der Kommunikation .....	151
8.4	Möglichkeiten der Gesprächsgestaltung .....	153
8.5	Selbstreflexion .....	158
8.6	Validation – der verborgene Zugang zu Menschen .....	172
8.7	Übung .....	176
8.8	Literatur .....	177
<b>9</b>	<b>Mitleid – Einfühlsamkeit .....</b>	<b>178</b>
9.1	Mitleid aus jüdischer und christlicher Perspektive .....	179
9.2	Über die Motivation, anderen zu helfen .....	181
9.3	Verstehendes Einfühlen in der personenzentrierten Gesprächstherapie .....	184
9.4	Wachstum von Mitleid und Einfühlsamkeit im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung .....	187
9.5	Die Neurophysiologie der Empathie .....	191
9.6	Selbstreflexion .....	194
9.7	Literatur .....	200
<b>10</b>	<b>Umgang mit schwierigen Gefühlslagen .....</b>	<b>201</b>
10.1	Ärger .....	201

10.2 Scham .....	217
10.3 Angst .....	228
10.4 Aggressive Verstimmungen .....	240
10.5 Trauer und Depression .....	259
10.6 Literatur .....	277
<b>11 Die Beziehung zu Patienten, Betreuten und Angehörigen ...</b>	<b>279</b>
11.1 Was ist eine Beziehung? .....	279
11.2 Charakteristische Merkmale einer Pflegebeziehung .....	280
11.3 Beziehungsmodelle in der Pflege .....	281
11.4 Was macht Beziehungskompetenz aus? .....	288
11.5 Selbstreflexion .....	289
11.6 Literatur .....	297
<b>12 Die Beziehung zu Kollegen .....</b>	<b>298</b>
12.1 Verschiedene Beziehungsmuster .....	298
12.2 Soziale Unterstützung .....	302
12.3 Selbstreflexion .....	304
12.4 Mobbing .....	306
12.5 Ausgebrannte Teams .....	319
12.6 Konfliktlösung im Team .....	323
12.7 Die Entdeckung des Humors .....	332
12.8 Literatur .....	337
<b>13 Ausblick .....</b>	<b>339</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>341</b>