

Inhalt

Vorwort zur zweiten Auflage	9
1 Editorial	11
2 Aufbau und Anwendung dieses Buches	15
3 Persönlichkeitsentwicklung	19
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
4 Das Burnout-Syndrom: Grundlagen	35
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
5 Burnout: Neue Entwicklungen	59
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
6 Stress und Stressbewältigung	81
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
7	Bewältigungsstrategien von Patienten und Betreuten	120
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
8	Kommunikation	144
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
9	Mitleid – Einfühlsamkeit	178
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
10	Umgang mit schwierigen Gefühlslagen	201
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
11 Die Beziehung zu Patienten, Betreuten und Angehörigen ...	279
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
12 Die Beziehung zu Kollegen	298
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
13 Ausblick	339
Stichwortverzeichnis	341