

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Editorial.....</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Aufbau und Anwendung dieses Buches .....</b>	<b>13</b>
<b>3</b>	<b>Persönlichkeitsentwicklung .....</b>	<b>17</b>
3.1	Was bedeutet der Begriff „Persönlichkeitsentwicklung“? ..	17
3.2	Erkennungskriterien für Persönlichkeitsentwicklung .....	23
3.3	Wie vollzieht sich Persönlichkeitsentwicklung? .....	25
3.4	Was hat das alles mit Burnout zu tun? .....	30
3.5	Literatur .....	31
<b>4</b>	<b>Das Burnout-Syndrom.....</b>	<b>33</b>
4.1	Was bedeutet Burnout? .....	33
4.2	Wie kommt es zu Burnout?.....	34
4.3	Symptome.....	37
4.4	Risikofaktoren.....	41
4.5	Wie kann man dem Burnout-Syndrom vorbeugen? .....	43
4.6	Selbstreflexion.....	45
4.7	Literatur .....	54
<b>5</b>	<b>Stress und Stressbewältigung .....</b>	<b>55</b>
5.1	Woher kommt Stress? .....	55
5.2	Stressreaktionen .....	56
5.3	Verschiedene Erklärungsmodelle von Stress .....	59
5.4	Die gesellschaftliche Bewertung von Stress .....	63
5.5	Stressbewältigung.....	64
5.6	Welchen Gewinn kann man aus diesen Erkenntnissen ziehen? .....	65
5.7	Selbstreflexion.....	68
5.8	Methoden zur Stressbewältigung .....	73
5.9	Literatur .....	79
<b>6</b>	<b>Bewältigungsstrategien von Patienten und Betreuten.....</b>	<b>81</b>
6.1	Bewältigungstypologien .....	82
6.1.1	Selbstreflexion.....	86

6.2	Die posttraumatische Belastungsstörung .....	89
6.2.1	Selbstreflexion.....	96
6.3	Literatur .....	98
<b>7</b>	<b>Kommunikation .....</b>	<b>99</b>
7.1	Was ist Kommunikation? .....	99
7.1.1	Reaktionsbildung und Angst als Kommunikationstheorie.....	102
7.2	Wahrnehmung und Interpretation von Informationen....	105
7.3	Beeinträchtigung der Kommunikation .....	106
7.4	Möglichkeiten der Gesprächsgestaltung .....	108
7.5	Selbstreflexion.....	113
7.6	Literatur .....	125
<b>8</b>	<b>Mitleid – Einfühlsamkeit .....</b>	<b>127</b>
8.1	Mitleid aus jüdischer und christlicher Perspektive .....	128
8.2	Über die Motivation, anderen zu helfen.....	129
8.3	Verstehendes Einfühlen in der personenzentrierten Gesprächstherapie .....	131
8.4	Wachstum von Mitleid und Einfühlsamkeit im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung .....	133
8.5	Was bedeuten Mitleid und Empathie für die Pflegenden? .....	136
8.6	Selbstreflexion.....	141
8.7	Literatur .....	146
<b>9</b>	<b>Umgang mit schwierigen Gefühlslagen.....</b>	<b>147</b>
9.1	Ärger .....	147
9.1.1	Selbstreflexion.....	156
9.2	Scham.....	162
9.2.1	Selbstreflexion.....	167
9.3	Angst .....	169
9.3.1	Auswirkungen von Angst .....	169
9.3.2	Selbstreflexion.....	174
9.4	Aggressive Verstimmungen .....	176
9.4.1	Selbstreflexion.....	183
9.5	Trauer und Depression .....	190
9.5.1	Selbstreflexion.....	197
9.6	Literatur .....	200
<b>10</b>	<b>Die Beziehung zu Patienten, Betreuten und Angehörigen .....</b>	<b>203</b>
10.1	Was ist eine Beziehung? .....	203
10.2	Charakteristische Merkmale einer Pflegebeziehung .....	204
10.3	Was macht Beziehungskompetenz aus?.....	207
10.4	Die Gestaltung einer Pflegebeziehung .....	207

10.5	Selbstreflexion.....	209
10.6	Literatur .....	216
<b>11</b>	<b>Die Beziehung zu Kollegen .....</b>	<b>217</b>
11.1	Verschiedene Beziehungsmuster.....	217
11.1.1	Selbstreflexion.....	220
11.2	Mobbing .....	221
11.2.1	Selbstreflexion.....	228
11.3	Literatur .....	234
<b>12</b>	<b>Ausblick.....</b>	<b>235</b>
	<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>237</b>