

Brinja Schmidt

Burnout in der Pflege

Risikofaktoren - Hintergründe -
Selbsteinschätzung

Verlag W. Kohlhammer

Inhaltsverzeichnis

1	Editorial	9
2	Aufbau und Anwendung dieses Buches	13
3	Persönlichkeitsentwicklung	17
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
4	Das Burnout-Syndrom	33
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
5	Stress und Stressbewältigung	55
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
6	Bewältigungsstrategien von Patienten und Betreuten	81
6.1	Bewältigungstypologien	82
6.1.1	Selbstreflexion	86

6.2	Die posttraumatische Belastungsstörung	89
6.2.1	Selbstreflexion	96
6.3	Literatur	98
7	Kommunikation	99
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
8	Mitleid - Einfühlsamkeit	127
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
9	Umgang mit schwierigen Gefühlslagen	147
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
10	Die Beziehung zu Patienten, Betreuten und Angehörigen	203
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
11	Die Beziehung zu Kollegen	217
11.1	Verschiedene Beziehungsmuster	217
11.1.1	Selbstreflexion	220
11.2	Mobbing	221
11.2.1	Selbstreflexion	228
11.3	Literatur	234
12	Ausblick	235
	Stichwortverzeichnis	237