

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	11
1 Was bedeutet es, resilient zu sein?	16
1.1 Resilienz ist eine Haltung	17
1.2 Resilienz lässt sich lernen	17
1.2.1 Was hat Frau M. resilient gemacht?	20
1.3 Resilienz hilft in Krisen	23
1.4 Resilienz hilft bei (notwendigen) Veränderungen	24
1.5 Aus überstandenen Krisen lernen	29
2 Erkennen Sie Ihre Stressverstärker und legen Sie ihnen das Handwerk	32
2.1 Stressverstärker »Perfektionismus«	32
2.2 Stressverstärker »Eigene Grenzen missachten«	33
2.3 Stressverstärker »Einzelkämpfer-Mentalität«	36
2.3.1 Übung	37
2.4 Stressverstärker »Feste Vorstellungen«	38
2.5 Stressverstärker »Das brave Kind«	39
2.6 Stressverstärker Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit ..	44
2.7 Stress als Ablenkung	45
3 Warum Sie selbst so wichtig sind	47
3.1 »Selbstliebe« ist nicht nur ein Wort	47
3.2 Selbstachtung macht Sie unabhängiger	49
3.3 Selbstvertrauen ist machbar	50
3.4 Selbstwertschätzung und emotionale Stabilität	53
3.5 Selbst-Attraktivität	54
3.6 Was ist Stress eigentlich?	56

4	Stress und Burnout im (Pflege-)Alltag überwinden	57
4.1	Assoziationen zu Stress	57
4.2	Stress, der tägliche Begleiter	57
4.3	Phänomen Burnout	58
4.3.1	Stresstest	59
4.4	Wie Sie Ihre psychischen Belastungen erkennen	63
4.5	Die zwölf Stufen des Burnout	64
5	So stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein	68
5.1	Zehn Schritte für mehr Selbstbewusstsein	68
5.1.1	Nehmen Sie Beziehungen zu den »richtigen« Menschen auf	68
5.1.2	Andere Menschen verstehen, um selbst besser verstanden zu werden	71
5.1.3	Lösen Sie sich von Ihrem Kind-Ich	72
5.1.4	Verabschieden Sie sich von negativen Glaubenssätzen	76
5.1.5	Verschieben Sie nichts auf später	78
5.1.6	Seien Sie achtsam mit Ihrer Zeit	79
5.1.7	Lernen Sie, Nein zu sagen	84
5.1.8	Begraben Sie alten Groll	86
5.1.9	Gehen Sie Risiken ein	88
5.1.10	Lernen Sie aus Ihren Fehlern	92
5.1.11	Genießen Sie das Gefühl des Glücks und der Dankbarkeit	94
5.1.12	Seien Sie offen	96
5.1.13	Machen Sie Schluss mit dem Selbstmitleid	98
6	So trainieren Sie die Kraft der Selbstbehauptung	100
6.1	Üben Sie positive Selbsteinreden	102
6.2	Vergleichen Sie sich nicht mit anderen	104
6.3	Betreiben Sie Gedanken-Stopps	105
6.4	Arbeiten Sie an Ihren sozialen Ängsten	106
6.5	Trainieren Sie die Selbstbehauptung	107
6.5.1	Reaktionstest	108
6.6	Techniken der Selbstbehauptung	114
6.6.1	Reklamation oder: Berufliche Rechte durchsetzen	114

6.6.2	Vernebelungstaktik	114
6.6.3	Negative Selbstsicherheit	115
6.7	So gehen Sie mit Ärger richtig um	116
6.8	Üben Sie sich in Entspannungstechniken	117
6.8.1	Autogenes Training	118
6.8.2	Yoga, Kundalini oder Hatha Yoga	119
Rückblick: Ihr persönlicher Umgang mit Krisen		120
7	Die acht Zauberstäbe der Resilienz	121
7.1	Optimismus	124
7.2	Akzeptanz & Achtsamkeit	125
7.3	Lösungsorientierung & Kreativität	126
7.4	Selbstfürsorge	127
7.5	Selbstwert & Selbstwirksamkeit	129
7.6	Netzwerke	130
7.7	Zukunftsgestaltung	132
7.8	Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft	133
8	Wie ich resilient wurde	135
8.1	Umsetzung	138
8.1.1	Die acht Zauberstäbe in meinem Leben	139
9	Resilienz in Pflegeteams erkennen und fördern	142
9.1	Mitarbeiter/Kollegen motivieren	143
9.1.1	Motivieren	143
9.1.2	»Nein-Sagen« akzeptieren	169
9.1.3	Delegieren	182
10	Warum ich weiß, dass ich heute resilient bin	187
Nachwort		193
Literatur		194
Register		195