

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung.....	1
1.1	Leistungsbalance in der Klinik – Eine Reiseroute mit verschiedenen Blickwinkeln.....	2
1.2	Das Interview: »Ärzte vernachlässigen in ihrer speziellen beruflichen Situation oft sich selbst«.....	3
2	Standortbestimmung Klinik – Pathogene Faktoren erkennen und Handlungsspielräume gestalten.....	9
2.1	Fallbeispiel – Wie Chefärzte sich zu den Verhältnissen verhalten.....	10
2.2	Macht die Klinik Ärzte krank? – Identifizieren Sie die wichtigsten Indikatoren.....	12
2.3	Klinik als Organismus – Steuern Sie dem Zerfall entgegen.....	15
2.4	Stressoren am Arbeitsplatz – Überprüfen Sie die Ausgleichsfaktoren.....	20
2.5	Das gesunde Krankenhaus – Was Ihre Klinik für Ihre Gesundheit tun kann.....	21
2.5.1	Betriebliche Gesundheitsförderung – Maßnahmenpaket für den »Organismus« Klinik	22
2.5.2	Der ROI-Faktor – Warum Ihre Klinik in BGF investieren sollte.....	23
2.5.3	Die Stanford-Formel – Die Rechentabelle für Ihre Klinikleitung	24
2.5.4	EN ISO 10075 – Qualitätsmanagement zugunsten Ihrer Gesundheit als Arzt	25
2.5.5	Kohärenz – Wenn in der Klinik alles rund läuft	25
2.6	Errungenschaften in der Wirtschaft – Auch Ihre Klinik kann dabei sein	25
2.7	Conclusio – Fordern Sie Ihren Arbeitgeber heraus!.....	27
2.8	Das Interview: »Das Moment der psychischen Gesundheitsgefährdung ist überragend«	27
3	Standortbestimmung Arzt – Die Anamnese der individuellen Positionierung	31
3.1	Fallbeispiel – Wie Engagement an die Grenzen gerät.....	32
3.2	Erschöpfte Mediziner – Fakten zur Ärztegesundheit	34
3.3	Ärztegesundheit individuell – Krank sind nur die Anderen.....	34
3.3.1	Präsentismus – Der innere Zwang, immer präsent zu sein	35
3.3.2	Frosch im Kochtopf – Wie Ihr Empfinden für den Siedepunkt verloren geht	36
3.4	Die Reise von außen nach innen – Eine notwendige Introspektive.....	37
3.4.1	Lackmustest »Gratifikationskrise« – Was bedeutet Ihr Gehalt für Sie?	37
3.4.2	Zurück zu den Wurzeln – Warum bin ich Arzt geworden?.....	39
3.4.3	Rollenerwartungen – Im Spinnennetz multipler Ansprüche	40
3.4.4	Locus of control – Warum Ärzte Belastungen unterschiedlich empfinden.....	41
3.4.5	Ich-Bilder und Erwartungen – Der strengste Zensor bin ich selbst	42
3.5	Beruflich Profi privat Amateur – Meine Familie und ich	46
3.6	Conclusio – Nehmen Sie sich selbst ernst!.....	47
3.7	Das Interview aus der Schweiz: »Tendenz zur Verausgabung«.....	47
3.8	Das Interview aus Österreich: »Wir können jetzt von einem evidenzbasierten Verlaufsmodell des Burnout sprechen«	50

4 Ressourcen zur Leistungsbalance – Wie wirksames Selbstmanagement gelingen kann	53
4.1 Fallbeispiel – Eine erfüllte Chefarzt-Vita	54
4.2 Das Management der Situation – Vom Umgehen mit der Zeit	55
4.2.1 Das Pareto-Prinzip – Die Kunst, sich nicht zu verzetteln	56
4.2.2 Eisenhower – Wie Sie Prioritäten richtig setzen	56
4.3 Die Haltung zur Situation – Ihre Einstellung ist entscheidend!	57
4.3.1 Coping – Belastende Situationen planvoll bewältigen	58
4.3.2 Emotionsregulierung – Wie Sie Abwehrempfindungen integrieren	59
4.3.3 Resilienz – Psychisch-mentale Widerstandsfähigkeit ist trainierbar	61
4.4 Die Haltung des Handelnden – Neuroplastizität bewegt Leben	63
4.4.1 Mens sana in corpore sano – Was Bewegung bewirkt	63
4.4.2 Anreizlandschaften – Überprüfen Sie Ihre Lebensziele!	64
4.4.3 Regeneration im Gehirn – Was Meditation bewirkt.	66
4.5 Conclusio – Gelassenheit in einem fordernden Umfeld	72
4.6 Das Interview: »Wichtig sind regelmäßige, ritualisierte Termine mit sich selbst«.....	72
5 Selbstüberprüfungen und Meditationsübungen	77
5.1 Checkliste – Diagnostizieren Sie Ihre Klinik!	78
5.2 Checkliste – Setzen Sie Prioritäten!	78
5.3 Checkliste – Zeitmanagement nach Eisenhower!	78
5.4 Test – Wer sind Ihre inneren Antreiber?	78
5.5 Test – Überdruss oder Gelassenheit?	82
5.6 Checkdreieck – Was wollen Sie, was bekommen Sie?	84
5.7 Test – Wie gut managen Sie sich selbst?	84
5.8 Meditationsübung Eins – Der Bodyscan	86
5.9 Meditationsübung Zwei – Das Hören	86
Danksagung und Ausblick	89
Literatur	95
Stichwortverzeichnis	99