

Inhaltsverzeichnis

1	Achtsamkeit im Alltag	3
1.1	Was bedeutet Achtsamkeit?	3
1.2	Situationen im Alltag	4
2	Soziale Wahrnehmung	18
2.1	Soziale Wahrnehmung im Gesundheitswesen	18
2.2	Einflüsse auf die soziale Wahrnehmung	20
2.3	Soziale Wahrnehmung fördern	28
3	Selbstachtung	52
3.1	Selbstachtung	52
3.2	Selbstmanagement	53
3.3	Selbstpflege	56
3.4	»Alltagsmanagement«	60
4	Unachtsamkeit	62
4.1	Faktoren der Unachtsamkeit	62
4.2	Achtlosigkeit	67
5	Achtung in der Kommunikation	82
5.1	Gespräche im Gesundheitswesen	82
5.2	Alltagskommunikation	93
5.3	Typische Situationen	97
6	Achtung Körperkontakt	108
6.1	Soziale Distanz	108
6.2	Intimsphäre	109
7	Angst und Verwirrung	115
7.1	Angst	115
7.2	Umgang mit Ängsten	119

8 Achtung Angehörige	136
8.1 Angehörige als Beobachter	136
8.2 Angehörige als Laienpflege	138
8.3 Angehörige als Partner	141
8.4 Angehörige als Hinterbliebene	144
9 Achtsamkeit in der Kooperation	146
9.1 Kooperation im Team	146
9.2 Konflikte	150
9.3 Fallbesprechung	152
9.4 Zu guter Letzt	159
Literatur	160
Zeitschriften	161
Internet	161
Stichwortverzeichnis	163