

Vorwort	8
Vorwort zur 3. Auflage	10
Einleitung	11
1 Von der christlich-caritativen Liebestätigkeit zur professionalisierten Dienstleistung	13
1.1 Ursprünge und Entwicklung von Helferberufen am Beispiel der Krankenpflege	14
1.2 Ursprünge und Entwicklung von Helferberufen am Beispiel Altenpflege	16
2 Wege zum Helfen	21
2.1 Grundvoraussetzung des Helfens	21
2.1.1 Alltägliches und berufliches Helfen	22
2.1.2 Motive der Berufswahl	23
3 Burnout – Phänomen und Pathogenese	25
3.1 Zur Entwicklung des Altruismus	25
3.1.1 Urformen altruistischen Verhaltens	27
3.1.2 (Vor-)Geschichtliche Modelle des Helfers	28
3.2 Zur Anthropologie des Helfersyndroms und seiner Persönlichkeit	28
3.2.1 Die Rolle des primären Narzissmus	29
3.2.2 Das abgelehnte Kind	30
3.2.3 Helfen als Droge – Die narzisstische Bedürftigkeit	32
4 Belastungsfaktoren in Helferberufen	35
4.1 Selbstbelastung	40
4.1.1 Belastungen im Privatleben	42
4.1.2 Belastungen durch Klienten, Bewohner, Patienten	43
4.1.3 Belastungen im Team	46
4.1.4 Belastungen durch die Institution	48

4.2	Berufliche Deformation	50
4.2.1	Selbstdeformation	51
4.2.2	Deformation im Privatleben	52
4.2.3	Deformation im Kontakt mit Klienten, Bewohnern, Patienten	53
4.2.4	Deformation im Team und Institutionen	54
4.2.5	Deformation im Kollegen- und Mitarbeiterkontakt	54
5	Burnout und Stress – die destruktive Allianz	57
5.1	Volkskrankheit und Phänomen Stress	57
5.1.1	Die Rolle der Stressoren	60
5.1.2	Urprogramm Stress – Der biologische Mechanismus	64
5.2	Persönlichkeit und Stress	70
5.2.1	Typ-A-Verhaltensmuster – Typ-B-Verhaltensmuster	71
5.2.2	Belastbarkeit und die Ebenen der Stressreaktionen	74
5.2.3	Die Bedeutung der frühkindlichen Erziehung/Prägung	78
6	Pränatale Einflüsse auf das Stressverhalten und -erleben	82
6.1	Erlebnisraum Mutterleib	82
6.1.1	Pränatale Einflüsse auf die Entwicklung der Psyche	86
6.1.2	Ausblick	90
7	Burnout – Definition und Erscheinungsbild	94
7.1	Häufigkeit und Verlauf	97
7.1.1	Ursachen des Burnout-Syndroms	105
7.1.2	Burnout und Ernährung	110
8	Pädagogische Intervention	115
8.1	Psychohygiene und individuell orientierte Intervention	118
8.1.1	Fortbildung	123
8.1.2	Wege der Bewältigung durch Neurolinguistische Programmierung (NLP)	125
8.1.3	Autogenes Training	127
8.2	Organisationsorientierte Interventionen	129
8.2.1	Supervision	130
8.2.2	Settingorientierte Intervention – Soziale Unterstützungssysteme ..	132

9	Entwicklungsorientierte Intervention – was Sie tun können ...	135
9.1	Mental-Training – eine Einführung	135
9.1.1	Definition und Techniken	136
9.1.2	Grundlage für Mentales Training	137
9.2	Mentaltechnik »Visualisieren«	138
9.2.1	Wie wirkt Mental-Training?	139
9.2.2	Der Prozess des Visualisierens	143
9.2.3	Praxis – Visualisieren	146
9.2.4	Die »Visualisierung«	147
9.2.5	Mental-Training und seine Folgen	151
	Schlussbetrachtung	154
	Literatur	156
	Tipps zur Thematik Pränatale Psychologie und Medizin	158
	Register	159