

Vorwort „Soll ich die Spur wechseln?“	9
Gebrauchsanweisung für dieses Buch.....	10
1 „Warum habe ich bloß diesen Beruf gewählt?“	11
1.1 Anregung zur Selbstreflexion	11
1.2 Berufswahlmotivation Pflege.....	12
1.3 „Was hat meine Persönlichkeit damit zu tun?“	12
1.4 „Bin ich zufrieden? Womit?“	13
1.5 „Bin ich unzufrieden? Möchte etwas ändern? Aber wie?“	14
2 Die „Tücken und Stolperfallen“ der Altenpflegeberufe	15
2.1 Die Gefahren der beruflichen Deformation.....	15
<i>Praxis-Box: Fallbeispiel Dauerbelastung</i>	17
2.2 Das Helfersyndrom	19
<i>Praxis-Box: Fallbeispiel Eva.....</i>	20
3 Die menschliche Persönlichkeit	21
3.1 „Wer bin ich? Wie bin ich so geworden, wie ich bin?“	21
<i>Theorie-Box: Die alten Griechen</i>	21
3.2 Alltagspsychologie	22
<i>Theorie-Box: Hyperalignment-Studie.....</i>	22
3.3 Was versteht man unter „Persönlichkeit“? – Definition	23
4 Persönlichkeitsmodelle in der Theorie – Ein Überblick	24
4.1 Typologien und traits-theoretische Ansätze	24
<i>Theorie-Box: Familienkonstellationen</i>	26
<i>Theorie-Box: Entwicklung der Traits-Theorien</i>	27
4.2 Psychodynamische Theorien	27
<i>Theorie-Box: Das Instanzenmodell nach Freud.....</i>	29
<i>Theorie-Box: Abwehrmechanismen</i>	30
4.3 Humanistische Theorien	30
<i>Theorie-Box: Bedürfnispyramide nach Maslow</i>	31
4.4 Soziale Lerntheorien	32
<i>Theorie-Box: Lerntheorien</i>	33
5 Persönlichkeitsmodelle in der Praxis – Auswahl	35
5.1 Das Riemann-Thomann-Modell	35
<i>Exkurs: Grundformen der Angst.....</i>	40
5.2 Das Fünf-Faktoren-Modell (= Big Five)	42
5.3 Das Enneagramm	46

6	Kommunikation	50
6.1	Update Grundlagen der Kommunikation	50
6.1.1	Wahrnehmung	50
	<i>Theorie-Box: Haloeffekt – Blinder Fleck – Erster Eindruck.....</i>	51
6.1.2	Das Sender-Empfänger-Modell.....	52
6.1.3	Die Axiome Watzlawiks	52
6.1.4	Das Kommunikationsquadrat.....	53
	<i>Theorie-Box: Das Kommunikationsquadrat</i>	54
	<i>Praxis-Box: Fallbeispiel „Die Ohren der Kollegen T und P“.....</i>	55
6.1.5	Soziale Rollen und Rollenkonflikte.....	55
6.2	Kommunikationsstile als Teil der Persönlichkeit.....	57
6.2.1	Der bedürftig-abhängige Stil.....	57
6.2.2	Der helfende Stil	58
6.2.3	Der selbst-lose Stil	58
6.2.4	Der bestimmende-kontrollierende Stil	58
6.3	Die Partnerzentrierte Gesprächsführung	60
	<i>Praxis-Box: Fallbeispiel Bianca</i>	60
7	Die eigenen Ressourcen erkennen	62
	<i>Praxis-Box: Übung „Streicheleinheit“</i>	62
7.1	Coping-Strategien – oder was ich schon immer richtig gemacht habe.....	62
	<i>Praxis-Box: Reflexionsaufgabe eigene Coping-Strategien</i>	64
7.2	Soziale Unterstützungssysteme – Menschen, auf die ich mich verlassen kann.....	64
	<i>Praxis-Box: Fragen zur sozialen Unterstützung</i>	67
7.3	Konzept der Selbstwirksamkeit – oder wie überzeugt ich von meinen eigenen Einflussmöglichkeiten bin	67
	<i>Praxis-Box: Fallbeispiel Petra</i>	68
	<i>Praxis-Box: Skala zur Erfassung der Selbstwirksamkeitserwartung (SWE)</i>	69
7.4	Resilienz – oder was ich von Haus aus schon mitbringe.....	69
	<i>Theorie-Box: Resilienzforschung</i>	70
7.5	Stressbewältigung – oder was mir immer gut tut.....	71
	<i>Theorie-Box: Stressvorgänge im Körper</i>	72
	<i>Praxis-Box: Testen Sie Ihre persönliche Stressbelastung</i>	73
8	Perspektiven entwickeln: „Was kann ich jetzt konkret ändern?“	76
8.1	Was man unter „Entwicklung“ versteht	76
8.2	Was man tun kann, um lästige oder schädliche Gewohnheiten zu ändern	77
	<i>Praxis-Box: Fallbeispiel Kollegin Uschi</i>	78
	<i>Praxis-Box: Gewohnheiten ändern in drei Schritten</i>	79

8.3	Was man tun kann, um sich selbst in einem schwierigen beruflichen Umfeld zu motivieren	79
	Theorie-Box: Das Zwei-Faktoren-Modell der Motivation.....	80
	<i>Praxis-Box: Zehn Ziele.....</i>	81
	<i>Praxis-Box: Ziele setzen mit dem SMART-Prinzip.....</i>	82
	<i>Praxis-Box: Mein SMARTes Ziel</i>	82
8.4	Was man tun kann, um die persönliche Richtung zu finden.....	83
	<i>Theorie-Box: Werteentwicklungsquadrat.....</i>	83
	<i>Praxis-Box: Fallbeispiel Markus – Suse</i>	84
	<i>Praxis-Box: Fallbeispiel Carpe Diem.....</i>	85
	<i>Praxis-Box: Konstruktion eines persönlichen Werteentwicklungsquadrats</i>	86
8.5	Mit dem „Inneren Team“ arbeiten, um Kommunikationsstörungen und Konflikte zu vermeiden	86
	<i>Praxis-Box: Fragebogen Inneres Team</i>	88
8.6	Wie man zu einem besseren Zeitmanagement gelangen kann	89
	<i>Praxis-Box: Zeitmanagement – Matrix in Vier Quadranten.....</i>	91
	<i>Praxis-Box: 10 typische „Zeitsünden“ identifizieren</i>	91
8.7	Wie man Stress langfristig managen kann.....	92
8.8	Resilienztraining	93
8.9	Wenn man keinen Ausweg mehr sieht und gar nicht mehr weiterweiß	94
9	Ausblick.....	96
	Literaturliste	97
	Autorin	99