

<b>Vorwort „Soll ich die Spur wechseln?“</b> .....	<b>9</b>
Gebrauchsanweisung für dieses Buch.....	10
<b>1 „Warum habe ich bloß diesen Beruf gewählt?“</b> .....	<b>11</b>
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
<b>2 Die „Tücken und Stolperfallen“ der Altenpflegeberufe</b> .....	<b>15</b>
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
<b>3 Die menschliche Persönlichkeit</b> .....	<b>21</b>
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
<b>4 Persönlichkeitsmodelle in der Theorie – Ein Überblick</b> .....	<b>24</b>
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
<b>5 Persönlichkeitsmodelle in der Praxis – Auswahl</b> .....	<b>35</b>
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

<b>6</b>	<b>Kommunikation .....</b>	<b>50</b>
6.1	Update Grundlagen der Kommunikation .....	50
6.1.1	Wahrnehmung .....	50
	<i>Theorie-Box: Haloefekt – Blinder Fleck – Erster Eindruck.....</i>	<i>51</i>
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>	<i>54</i>
	<i>Praxis-Box: Fallbeispiel „Die Ohren der Kollegen T und P“ .....</i>	<i>55</i>
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>	<i>60</i>
<b>7</b>	<b>Die eigenen Ressourcen erkennen .....</b>	<b>62</b>
	<i>Praxis-Box: Übung „Streicheleinheit“ .....</i>	<i>62</i>
7.1	Coping-Strategien – oder was ich schon immer richtig gemacht habe.....	62
	<i>Praxis-Box: Reflexionsaufgabe eigene Coping-Strategien .....</i>	<i>64</i>
7.2	Soziale Unterstützungssysteme – Menschen, auf die ich mich verlassen kann.....	64
	<i>Praxis-Box: Fragen zur sozialen Unterstützung .....</i>	<i>67</i>
7.3	Konzept der Selbstwirksamkeit – oder wie überzeugt ich von meinen eigenen Einflussmöglichkeiten bin .....	67
	<i>Praxis-Box: Fallbeispiel Petra .....</i>	<i>68</i>
	<i>Praxis-Box: Skala zur Erfassung der Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) .....</i>	<i>69</i>
7.4	Resilienz – oder was ich von Haus aus schon mitbringe.....	69
	<i>Theorie-Box: Resilienzforschung .....</i>	<i>70</i>
7.5	Stressbewältigung – oder was mir immer gut tut.....	71
	<i>Theorie-Box: Stressvorgänge im Körper .....</i>	<i>72</i>
	<i>Praxis-Box: Testen Sie Ihre persönliche Stressbelastung .....</i>	<i>73</i>
<b>8</b>	<b>Perspektiven entwickeln: „Was kann ich jetzt konkret ändern?“ .....</b>	<b>76</b>
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>	<i>78</i>
	<i>Praxis-Box: Gewohnheiten ändern in drei Schritten .....</i>	<i>79</i>

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
	Praxis-Box: Zehn Ziele .....	81
	Praxis-Box: Ziele setzen mit dem SMART-Prinzip.....	82
	Praxis-Box: Mein SMARTes Ziel .....	82
8.4	Was man tun kann, um die persönliche Richtung zu finden.....	83
	Theorie-Box: Werteentwicklungsquadrat.....	83
	Praxis-Box: Fallbeispiel Markus – Suse .....	84
	Praxis-Box: Fallbeispiel Carpe Diem.....	85
	Praxis-Box: Konstruktion eines persönlichen Werteentwicklungsquadrats .....	86
8.5	Mit dem „Inneren Team“ arbeiten, um Kommunikationsstörungen und Konflikte zu vermeiden .....	86
	Praxis-Box: Fragebogen Inneres Team .....	88
8.6	Wie man zu einem besseren Zeitmanagement gelangen kann .....	89
	Praxis-Box: Zeitmanagement – Matrix in Vier Quadranten.....	91
	Praxis-Box: 10 typische „Zeitsünden“ identifizieren .....	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
<b>9</b>	<b>Ausblick.....</b>	<b>96</b>
	<b>Literaturliste .....</b>	<b>97</b>
	<b>Autorin .....</b>	<b>99</b>