

Inhalt

1	Einleitung	1
2	Status quo in der Tiermedizin	5
2.1	Arbeitsituationen in Praxis und Klinik	8
2.2	Im Wandel der Zeit	12
2.3	Ich und der Rest der Welt	15
3	Ich: Persönliche Kompetenzen	19
3.1	Der intelligente Mensch	20
3.1.1	Emotionale Intelligenz	21
3.2	Selbstbewusstsein: Wer bin ich? Was ist mir wichtig?	
	Was treibt mich an?	23
3.2.1	Wer bin ich?	24
3.2.2	Was ist mir wichtig?	26
3.2.3	Was treibt mich an?	30
3.3	Selbstmanagement: Eigene Handlungen positiv beeinflussen ..	40
3.3.1	Sonderfall Perfektionismus	44
3.3.2	Ressourcen gegen Frustration und Scheitern	47
3.3.3	Veränderungsarbeit nach Robert Dilts	49
4	Ich und der Rest der Welt	55
4.1	Das Eisberg-Modell	55
4.2	Teams und Arbeiten im Team	60
4.2.1	Das Team als „Erfolgsgeheimnis“	62
4.2.2	Konflikte vermeiden, Feedbackkultur etablieren	65

4.3	Rolle von Führungspositionen	72
4.3.1	Neue Führungseigenschaften	72
4.3.2	Managen und Führen von Mitarbeitern	77
4.3.3	Rollenkonflikt als Chef	80
5	Stressmanagement	83
5.1	Die Physiologie hinter der Stressreaktion	83
5.2	Stress im positiven Sinne	85
5.3	Stress im negativen Sinne	89
5.4	Umgang mit Alltagsstress	95
5.4.1	Stressfaktoren Arbeitszeit, Dienste und Pausen	97
5.4.2	Stressfaktor Erwartungshaltung	108
6	Zeitmanagement	127
6.1	Persönliches Zeitmanagement	127
6.1.1	To-do und Pareto	129
6.1.2	Zeitmanagement-Kompetenzen	131
6.1.3	Entwickeln Sie eine „Grund-Ordnungsliebe“!	133
6.1.4	Multitasking und Projektplanung	134
6.2	Zeitmanagement in Praxis und Klinik	137
6.2.1	Patientenbesitzer als „Taktgeber“	139
6.2.2	Arbeitszeiten und Schichten	142
6.2.3	Pausen	146
6.2.4	Ordnung und Arbeitsabläufe	147
7	Ein Plädoyer zum Abschluss	149
	Literatur	151