

Inhalt

Vorwort	7
1 Das Alter: Bewältigung des letzten Lebensabschnittes	10
1.1 Der Blick auf das Alter	10
1.2 Altenpflege: Unterstützung bei der Gestaltung des Alters	19
1.3 Ziele in der Altenpflege	23
2 Das Lernen lernen	33
2.1 Lernen als Wissenserwerb	33
2.2 Das Gedächtnis	35
2.3 Erstellen eines individuellen Lernplanes	42
2.4 Lernprobleme bearbeiten	44
2.5 Das Lesen von Texten	48
2.6 Lernstrategien für den Unterricht	50
2.7 Gruppenarbeit (kooperatives Lernen)	55
3 Die Psychologie als Wissenschaft	60
3.1 Bereiche und Aufgaben der Psychologie	61
3.2 Theorienbildung	64
3.3 Forschungsmethoden der Psychologie	68
3.4 Sichtweisen	80
3.5 Was ist normal?	83
4 Der Blick auf den Menschen	86
4.1 Einflüsse auf die Wahrnehmung	86
4.2 Das Unbewusste	90
4.3 Einflüsse auf das Verhalten	93
4.4 Selbstbestimmung oder Gehorsam?	97

5	Psychologische Konzepte und ihre Anwendung in der Altenpflege	104
5.1	Lernen als Verhaltensänderung	104
5.2	Erklären von Erfolg und Misserfolg	112
5.3	Motivation	116
5.4	Angst	120
5.5	Erlernte Hilflosigkeit	130
5.6	Stress	135
5.7	Aggression	141
6	Gerontopsychologie: Veränderungen im Alter	147
6.1	Alter und Altern	147
6.2	Sinnesfunktionen	151
6.3	Psychomotorik und Körpererleben	153
6.4	Gedächtnis und Intelligenz	155
6.5	Soziale Beziehungen	160
6.6	Wohlbefinden	162
6.7	Sexualität	165
6.8	Sterben und Tod	167
7	Gestaltung der Altenpflege	173
7.1	Der Pflegealltag aus Sicht der alten Menschen	173
7.2	Wohlbefinden fördern	176
7.3	Pflegesituationen	183
8	Die Altenpflegerinnen	189
8.1	Belastungen in der Altenpflege	189
8.2	Ziele für die Altenpflegerinnen	192
8.3	Voraussetzungen für Arbeitszufriedenheit	197
8.4	Arbeitssituationen	202
8.5	Vom Wissen zum Handeln	208
	Literatur	211
	Sachregister	219