

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Einleitung: Gesundheitsberufe – Chancen und Risiken	13
1 Persönlichkeitsentwicklung im Gesundheitsberuf	17
1.1 Becoming myself – Schlüsselerlebnisse	19
1.2 Wie lautet Ihr Satz?	22
1.3 Auch Personen haben eine Mission	24
1.4 Persönlichkeitsentwicklung, Vitalität und Wirksamkeit	26
2 Persönlichkeitsentwicklung: die Vision der Humanistischen Psychologie	29
2.1 Drei wichtige Vertreter und ihre Hauptanliegen	32
2.1.1 Carl Rogers: Menschen sind in ihrem innersten Kern gut	32
2.1.2 Abraham H. Maslow: Menschen wollen wachsen	33
2.1.3 Viktor E. Frankl: Menschen brauchen Sinn	36
2.2 Die PRH-Persönlichkeitsentwicklung als Teil der Humanistischen Psychologie	38
2.2.1 André Rochais: Persönlichkeitsentwicklung ist Weltentwicklung	38
2.2.2 Gründung und Geschichte von „Personnalité et Relations Humaines“ (PRH)	41
3 Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung	43
3.1 Zen im Westen	46
3.2 Zen und Persönlichkeitsentwicklung	48
3.3 Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)	49
3.3.1 Jon Kabat-Zinn	50
3.3.2 Achtsamkeitsübungen	51
3.4 Achtsamkeitsbasierte Persönlichkeitsentwicklung PRH	55

4	Die Kunst der Persönlichkeitsentwicklung	57
4.1	Fünf Beobachtungsfelder von PRH	59
4.1.1	Das Sein	60
4.1.2	Das Ich	61
4.1.3	Der Körper	62
4.1.4	Die Gefühle	63
4.1.5	Das Tiefe Gewissen	64
4.1.6	Die menschliche und materielle Umgebung	65
4.2	Eine präzise Methode: die PRH-Erfahrungsanalyse	66
4.2.1	Eine neue Art, sich auszudrücken	66
4.2.2	Eine wichtige Unterscheidung: Situation und Empfindung	68
4.2.3	Die Übung der ungeteilten Aufmerksamkeit	68
4.2.4	Die Persönliche Erfahrungsanalyse (PEA)	69
4.3	Ein Ziel	72
4.4	Die Falle und ihre Folge: das Burn-out-Syndrom	73
5	Das Sein: den Kern der eigenen Persönlichkeit entwickeln	77
5.1	Wie ich wurde	79
5.1.1	Personen, die mich positiv geprägt haben	80
5.1.2	Tätigkeiten, die mich angezogen haben	83
5.2	Der Kern meiner Persönlichkeit heute	84
5.2.1	Was liegt mir?	87
5.2.2	Welche Personen und Personengruppen liegen mir?	89
5.2.3	Welche Kolleginnen und Kollegen inspirieren mich?	90
5.2.4	Was macht mich glücklich?	92
5.2.5	Wo erlebe ich Sinn?	93
5.3	Was in mir will sich weiterentwickeln?	95
5.3.1	Wenn die Fee käme	95
5.3.2	Das eigene Potenzial verwirklichen	97
5.3.3	Warum ist das gerade im Gesundheitsberuf wichtig?	99
6	Das Ich: das eigene Leben führen	101
6.1	Ohne Rücksicht auf Verluste	103
6.2	Out of order?	104
6.3	Das Ich führt und dient	106
6.3.1	Interesse und Engagement	106
6.3.2	Die Wirklichkeit, wie sie ist	106

6.3.3	Das Selbstbild	108
6.3.4	Freiheit und Wille	110
7	Auf den Körper hören	113
7.1	Habe ich Reaktionen?	116
7.2	Ein Loblied auf die Regeneration	117
7.3	Die Quelle der Kraft für die Arbeit	119
8	Auf die Gefühle achten	121
8.1	Die schönsten Momente in der Woche	123
8.2	Gefühle in schwierigen Beziehungen und Situationen	124
8.2.1	Negative Gefühle wahrnehmen	124
8.2.2	Unverhältnismäßige und sich wiederholende Reaktionen	125
8.2.3	Die Unterscheidung im beruflichen Alltag treffen	130
8.2.4	Exkurs: Das Helfer-Syndrom?	134
9	Das Tiefe Gewissen: Kompass für gute Entscheidungen	139
9.1	Erwartung anderer erfüllen: das Sozialisierte Gewissen	141
9.2	Eigene Vorstellungen erfüllen: das Zerebrale Gewissen	143
9.3	Tun, was stimmt: das Tiefe Gewissen	144
9.3.1	Ort der Synthese	144
9.3.2	Wie gute Entscheidungen treffen?	146
9.4	Pfade und Grundhaltungen des Wachstums	150
9.4.1	Die sechs Pfade des Wachstums	150
9.4.2	Die fünf Grundhaltungen	153
10	Der inneren Lebensdynamik folgen	157
10.1	Die Spitze des Pfeils – Ort der Präsenz	159
10.2	Konsequente Analyse der Äußerungen des Seins	160
10.3	Sinn bedeutet auswählen und weglassen	162
10.4	Der Sinn meines Lebens	163
11	Konsequenzen für Personen, Organisationen und die Welt	165
11.1	Menschen, die ihr Potenzial umfassend entfalten	167
11.2	Organisationen als kollektives menschliches Potenzial	169
11.3	Eine Zukunftsvision	172

Anhang	175
Dank	177
Beispiele für Selbstreflexionen	179
Abkürzungsverzeichnis	184
Adressen der PRH-Persönlichkeitsentwicklung	185
PRH-International Bücher	186
PRH-Ausbilderin/PRH-Ausbilder werden	187
Quellenangaben zu den Zitaten	191
Abbildungs- und Arbeitsblattverzeichnis	192
Literaturverzeichnis	193
Sachwortverzeichnis	197