

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Achtsamkeit im Alltag</b>	1
1.1	Was bedeutet Achtsamkeit?	2
1.2	Situationen im Alltag	3
<b>2</b>	<b>Soziale Wahrnehmung</b>	19
2.1	Soziale Wahrnehmung im Gesundheitswesen	20
2.2	Einflüsse auf die soziale Wahrnehmung	22
2.3	Soziale Wahrnehmung fördern	31
<b>3</b>	<b>Selbstachtung</b>	57
3.1	Selbstachtung	58
3.2	Selbstmanagement	60
3.3	Selbstpflege	62
3.4	»Alltagsmanagement«	66
<b>4</b>	<b>Unachtsamkeit</b>	69
4.1	Faktoren der Unachtsamkeit	69
4.2	Achtlosigkeit	75

XIII

**XIV      Inhaltsverzeichnis**

<b>5 Achtung in der Kommunikation</b>	91
5.1 Gespräche im Gesundheitswesen	92
5.2 Alltagskommunikation	105
5.3 Typische Situationen	109
<b>6 Achtung Körperkontakt</b>	123
6.1 Soziale Distanz	124
6.2 Intimsphäre	125
<b>7 Angst und Verwirrung</b>	131
7.1 Angst	132
7.2 Umgang mit Ängsten	137
<b>8 Achtung Angehörige</b>	155
8.1 Bezugspersonen als Beobachter	156
8.2 Angehörige als Laienpflege	158
8.3 Bezugspersonen als Partner	161
8.4 Bezugspersonen als Hinterbliebene	164
<b>9 Achtsamkeit in der Kooperation</b>	167
9.1 Kooperation im Team	168
9.2 Konflikte	172
9.3 Fallbesprechung	174
9.4 Zu guter Letzt	181
Literatur	181
<b>Stichwortverzeichnis</b>	185