

Inhaltsverzeichnis

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

XIV Inhaltsverzeichnis

5	Achtung in der Kommunikation	91
5.1	Gespräche im Gesundheitswesen	92
5.2	Alltagskommunikation	105
5.3	Typische Situationen	109
6	Achtung Körperkontakt	123
6.1	Soziale Distanz	124
6.2	Intimsphäre	125
7	Angst und Verwirrung	131
7.1	Angst	132
7.2	Umgang mit Ängsten	137
8	Achtung Angehörige	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
9	Achtsamkeit in der Kooperation	167
9.1	Kooperation im Team	168
9.2	Konflikte	172
9.3	Fallbesprechung	174
9.4	Zu guter Letzt	181
	Literatur	181
	Stichwortverzeichnis	185