

Inhalt

Einleitung	1
Hinweise zur effektiven Nutzung des Buches	1
Was sind positive oder negative Gefühle?	1
Sind die Übungen standardisiert?	1
Wie gehe ich an die Übungen heran?	2
Wie werte ich die Übungen aus?	2
Welche Fehlerquoten gibt es bei den Übungen?	3
Welches Vorgehen ist am effektivsten?	4
Die 24 Axiome des Buches	4
Der Arzt selbst	6
Die persönlichen Fähigkeiten als Arzt	7
Die Einstellungen des Arztes	12
1 Prinzip 1: Ärztliche Selbstachtung	17
1.1 Sich selbst einschätzen	17
Bedürfnisse	17
Abhängigkeiten	25
Blockaden	26
Erste Gruppe: Bewertungen	26
Zweite Gruppe: Misstrauen	29
Dritte Gruppe: Energiefressende Baustellen	30
Vierte Gruppe: Fehlende Tankstelle	30
Werte, Integrität und Selbstwert	32
Selbstwert	32
Werte	34

1.2 Sich selbst bestimmen	40
Ziele und Effektivität	40
Wofür Ziele? Es läuft doch alles gut!	40
Ziele formulieren	42
Effektivität und Erfolg	46
Selbstehrlichkeit	47
Drehbuch V	49
 2 Prinzip 2: Ärztliche Kommunikation	 57
2.1 Sich selbst ergreifen – den anderen annehmen	57
Grundlagen der Kommunikation	57
Grundfehler vermeiden	59
Rolle	59
Asymmetrie	60
Empathie und Gesprächsinhalte	60
Wesentliche Kommunikationsmodelle	61
Das Gespräch beeinflussende Faktoren	65
Vorbereitung	65
Raum und Ort	66
Zeit	66
Angst	67
Techniken ärztlichen Verstehens	68
Beginn des Gesprächs	68
Aktives Zuhören	69
Paraphrasen	71
Das schwere Gespräch	73
Vorbereitung	74
Ziele und Ablauf	75
Wahr oder unwahr?	76
 2.2 Sich selbst zeigen – den anderen einbinden	 78
Es auf sich beziehen	78
Selbstdarstellung	78
Ich-Botschaften	80
Transparenz	80
Effektive Kommunikation: Einverständnis durch Verständnis	
und Verstehen	82
Verständnis	82
Verstehen	82

3 Prinzip 3: Ärztliche Authentizität	87
3.1 Sich selbst wahrnehmen	92
Bedeutung persönlicher Kompetenzen für das Arztsein	92
Belegte Auswirkungen von emotionalen Kompetenzen	95
Emotionen – ein komplexes Netzwerk	96
Emotionen	97
Was eine Emotion ausmacht	99
Verlauf von Emotionen	101
Gefühle	102
Was ein Gefühl ausmacht	104
Definition	106
Logik und Kontextbezug von Gefühlen	106
Mandelkern, Gefühle und das Entscheiden	108
Zur Handlung kommen	109
Ratio versus Emotio? Ratio und Emotio!	111
Der Nutzen von Emotionen für Ärzte	114
3.2 Sich selbst fühlen	115
Körper und Gefühle	115
Gefühle erkennen und leben	118
Belastungen und Stress im Arztberuf	126
Sprache hat Bildekräfte	126
Auswirkungen von Stress	127
3.3 Sich selbst annehmen	129
Emotionen und Erfolg als Arzt	129
Umgang mit den eigenen Gefühlen als Arzt	132
Emotionale Ansteckung	134
Intuition und Spiegelneurone	137
Wechsel von Emotionen	140
Therapieentscheidungen und Kognition?	141
Lebensqualität und die Vermeidung von negativen Gefühlen	142
Leitgefühl für Lebensqualität	146
Patienten und die ärztlichen Gefühle	147
3.4 Sich selbst stimmen	150
Stimmung, Effektivität und Entscheidung	150
Stimmung	150
Umgang mit Stimmungen	153
Spielball eigener Stimmungen?	153
Entscheidungen und Stimmungen	154
Ausgeglichene Stimmung	156

4 Prinzip 4: Ärztliche Empathie	157
4.1 Sich selbst einlassen – den anderen empfinden	157
Arztsein und Empathie	157
Definition	158
Die zwei Aspekte von Empathie	160
Basis für Mitgefühl	161
Basis für Empathie	162
Bewertungen	164
Voraussetzungen für ärztliche Empathie	168
Selbstwahrnehmung	169
Wissen um Zweideutigkeit	171
Umgang mit Gefühlen	171
Das Zwischen als eigene Instanz	173
Vorteile von Empathie: Beeinflussung anderer im eigenen Sinn	173
Vorteile der Empathie aufseiten des Patienten	176
4.2 Sich selbst zurücknehmen – den anderen unterstützen	177
Ablauf einer empathischen Reaktion	177
Techniken zum Aufbau von Empathie	180
Botschaften aufbauen	180
Visualisierung einsetzen	181
Attentive silence	182
Resonanzverhalten	183
Perspektivenwechsel	184
Zula	185
Wahrnehmen	185
Aufmerksamkeitswechsel	186
Pseudo-Empathie	188
5 Prinzip 5: Ärztliche Grenzen	191
5.1 Sich selbst schützen	191
Eigene Grenzen wahren	191
Grenzen erkennen und einhalten	193
Umgang mit Störungen	195
Umgang mit Idealismus	197
Umgang mit Überlastung	197
Kognitives Stressmanagement bei Grenzüberschreitungen	198
Umgang mit eigenen Fehlern – die Grenzen des Patienten achten	200
Der schwierige Patient	202
Ansteckende Gefühle	205
Ein Konflikt!	205

Wut	206
Umgang mit Kritik	207
Umdeuten einer Situation	208
Emotionen sinnvoll handhaben	210
Umgang mit ängstlichen Patienten	213
Umgang mit eigenen Aggressionen, Beenden eines Konflikts	214
Umgang mit den inneren Schweinehunden der Patienten	215
5.2 Sich selbst entlasten	217
Selbstachtsamkeit: Methoden der Grenzwahrung	217
Achtsamkeit	218
Selbstaufbau	219
Act-as-if-Prinzip	220
Widerstände abbauen	220
Delegieren	222
Vertrauen ausbauen	223
Entspannen	225
Innere Immigration	226
Selbstbild versus Fremdbild	227
Die ewige Grenze: Zeit	228
Was ist	229
Zeitverschwendungsanalyse	230
Was sein soll	231
Lerche oder Eule?	232
Starke Stunden	232
Pflege des Lebensqualität-Quadranten	233
Was beachtet werden sollte	234
 6 Prinzip 6: Ärztliche Macht	 239
6.1 Ärztliche Macht und Ohnmacht	239
Eine Frage der Macht	239
Ohnmacht der Ärzte	245
 6.2 Patient auf gleicher Augenhöhe	 246

7 Prinzip 7: Ärztliche Freiheit	253
7.1 Sich selbst befreien	253
Arztsein – frei sein oder Fremdbestimmung?	253
Arztsein heute	257
Arbeitsstörungen von Ärzten	257
Zeit	260
Konsequenzen	261
Ärztliche Führung	263
Helfen und Heilen	265
7.2 Der Mensch ist das Maß – Effektivität oder Effizienz?	267
 Anhang	271
 Übersicht der Selbsttests, Übungen und STEPS	271
 Literatur	275