

# Sachverzeichnis

## A

Abgrenzung 60, 61, 62  
Abwärtsspirale 54, 94  
Achtsamkeit 80, 81, 83, 84, 96  
– alltagsnahe Chancen 82  
– Bedeutung 86  
– Erinnerungsanker 84  
– Lebensqualität 93  
– praktizierte 81  
– Wechselwirkungsprozesse 86  
Achtsamkeitsbegriff 81  
Aktivitäten, außerberufliche 53, 54  
Alkoholmissbrauch 90, 91, 96  
Alltag 25  
– achtsame Gegenwärtigkeit 82  
– positive Gesten 57  
– Ritualisierung 50, 88  
Anforderungs-Ressourcen-Modell 16  
Annäherungssystem, Aktivierung 28  
Annäherungsziele 24, 30  
Anreizlandschaft 17, 18, 25  
– verarmte 17, 20  
Anspannung 86, 90  
Arbeitsablauf, Mitgestaltung 71  
Arbeitsbeziehungen 56, 57  
Arbeitstag, Planung 70  
Arbeitstempo, sympathikusgetriebenes 50  
Arbeitsumfang, leistbarer 47  
Arbeitszeit 66  
– Begrenzung 46  
– Dauerunterbrechung 70

Ärzte, betroffene 89  
ÄrzteGesundheit 90  
Arzt-Patienten-Kontakt, Beziehungsqualität 34  
Arzt-Patient-Interaktion 36, 38  
Atmung  
– Achtsamkeit 83  
– Aufmerksamkeitslenkung 84  
– Revitalisierung 84  
Aufgaben  
– administrative, Widerstand 68  
– anstehende, innere Haltung 68  
– Dringlichkeit, Einstufung 69, 70  
Ausgleichsaktivität 54, 90  
Austausch, kollegialer 57, 60  
Auszeiten 45, 46  
Autopilot, mentaler 76, 79

## B

Balint-Gruppen 59  
Bedürfnisbarometer 22  
Begegnungstempo, parasympathisches 50  
Behandlungsfehler 40, 41  
– Umgang 58  
Behandlungsqualität, beeinträchtigte 89  
Belastung, physische 13  
Benzodiazepine 90  
Berufsalltag  
– Rhythmen 71  
– Routinen 71  
– Tagesstruktur 71  
Berufsaufgabe 89  
Berufsgruppe, andere, Nichtwertschätzung 63

Beruhigungsmittel, Missbrauch 94  
Beziehungen 48, 51  
Beziehungsgestaltung, Anleitung 53  
Beziehungspflege 49  
Beziehungsqualität, vertrauensvolle 34  
Beziehungsressourcen, Erhalt und Pflege 50, 51  
Bindungsbedürfnis 20  
Body-Feedback 28  
Buddhismus 86  
Burnout 13, 18, 89  
– Anreizlandschaft, verarmte 17  
– Krankheitsspirale 90  
– Therapie 91  
– Verdrängungsmechanismus 90  
Burnoutforschung 76

## D

Dauerstress 89  
Dekompressionskammer 52  
Delegation 73  
Denkgewohnheiten 27, 83  
Denkmuster 26  
Depression 89  
Distanzierung, innere 38  
Dokumentationsaufwand 66, 68  
Dokumentationspflicht 66  
Doppelbelastung 94

## E

Effizienzsteigerung, ineffiziente 70  
Eisenhower-Prinzip 69  
Elastizität, seelische 16  
Embodiment-Forschung 28

Entscheidung, bewusste 88  
Erdrutsch, emotionaler 77  
Erholungspausen, ultradiane 84  
Erkrankung, seelische 90, 91, 95  
Erschöpfung, chronische 92  
Erwartungsbildung, realistische 29  
Erwartungsenttäuschungen, bewusste 38  
Erwartungshaltung 86

## F

Familie 48, 49  
Fehlbarkeit, eigene 42  
Fehler, eigene, Umgang 41  
Feierabend 46  
Fortbildung 42, 43  
Freeze 36  
Freizeit 53, 54  
Freundeskreis 48, 49  
Fühlgewohnheiten 27, 83  
Führungskräfte als Kulturträger 57  
Funktionsfähigkeit, psychophysiologische 55

## G

Gefühlsbremse 37  
Gelassenheit 92  
Gespräch  
– Selbstachtsamkeit 85, 86  
– Widerstand 86  
Gewinnspirale 17, 19  
Gewohnheiten  
– alte, Aufheben 27  
– Denkmuster 27  
– gute 88  
Gleichmut 86

- Gratifikationskrisen 18, 89  
 Grenzen ziehen 61  
 Grenzüberschreitung 61, 62  
 – Signale, körperliche 36  
 – soziale 36  
 Grundbedürfnisse 20, 26
- H**
- Handlungsgewohnheiten 27  
 Handlungsspielräume, Umgebungsbedingungen 30  
 Hobby 53, 54  
 Hyperaktivität 80, 93
- I**
- Ich-möchte-Impuls 20  
 Ich-muss-Modus 20  
 Identität, eigene professionelle 35  
 Immunsystem 14, 16  
 Inkongruenz 25
- J**
- Ja-sage-Reflexe 62
- K**
- Kellergefühl 77, 78  
 Kommunikation  
 – proaktiv-offene 41  
 – redundante 74  
 – vorwürflich-appellative 64  
 – Widerstand 86  
 Kommunikationsmedien, moderne 70  
 Kompensationsressource 54  
 Kompensationsrituale 96  
 Kompetenzgrenzen 38  
 Kompetenzprofil, eigenes 44  
 Konflikt  
 – innere Priorisierung 64  
 – kollegialer 64  
 – Multiple-Choice-Angebote 64  
 Konsil 67  
 Kontrollbedürfnis 20  
 Kraftquelle 32, 93  
 – Beziehungen 48, 49  
 Krankenhaushierarchie 60, 62  
 Krankenhaus, Interessenkonflikt 62  
 Krankheitsentwicklung, Faktoren 91  
 Krankheitsspirale 90  
 – klassische 95  
 – Verstärkung 94  
 Kritik von außen 88  
 Kulturträger 57  
 Kururlaub 45
- L**
- Lebensbereiche, energetische Investitionen 23  
 Lebensgestaltung 91  
 Lebensqualität 13, 93  
 Lebensziele, Priorisierung 34  
 Leistungsvermögen, eigenes, Einschätzung 37  
 Loslassen, souveränes 38  
 Lustgewinn 20
- M**
- Mach-mal-Pause-Signale 84  
 Manchester-Triage-System 72  
 Meditation 81, 82, 93, 96  
 Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) 80  
 Mobbing 13  
 Monotonieprophylaxe 32, 35  
 Multitasking 81, 85
- N**
- Nein sagen 62  
 Netzwerk, berufliches 57  
 Nichtwertschätzung, Ärzte und Pflegepersonal 63
- P**
- Palmengefühl 77, 78  
 Panikattacken 93  
 Parasympathikus-Übergangsritual 52  
 Partnerschaft, stabile 21  
 Patientenbeziehung 32, 33  
 – Achtsamkeit 86  
 – Entwicklungsrichtung 39  
 – Selbstdiagnostik 39  
 Patientenkontakt 35, 45  
 Patientenverhalten, Beobachterperspektive 38  
 Perfektionsanspruch 24  
 Pflichten, unangenehme 67  
 Pflichterfüllung 24  
 Planung, achtsame 82  
 Präsenz, bewusste 50, 82  
 Praxisprofil, attraktives 44  
 Priming 27  
 Primingeffekte 62  
 Prioritätenliste 72  
 Prioritäten, veränderte 92  
 Professionalität 43, 44  
 Projekte, praxisinterne 43  
 Psychohygiene, ritualisierte 59
- Q**
- Qualitätszirkel 59
- R**
- Regeneration 17, 54, 84  
 Regenerationsphase, organismische 84  
 Resilienz 14  
 Resilienzforschung, psychologische 16  
 Ressourcen 16  
 – außerberufliche, Investition 54  
 – begrenzte 17  
 – eigene 93, 96  
 – externe und interne 16  
 – Zeit 49  
 Ressourcen-Aufwärtsspirale, Fortbildungen 43  
 Ressourcenspeicher 17, 24  
 Revitalisierung 84  
 Rhythmus, ultradianer 84  
 Rituale 50, 52, 79  
 – Achtsamkeit 82  
 Rollenerwartung, gesellschaftliche 21  
 Rückfallgefährdung 93  
 Ruhe, innere, Atmung 84
- S**
- Scheck, ungedeckter 49  
 Schlafentzug 94  
 Schlafstörungen 94  
 Schuld, Außenprojektion 38  
 Selbstachtsamkeit, Kommunikation 85, 86  
 Selbstaufmerksamkeit 78  
 Selbstaufopferung, altruistische 24  
 Selbstautorisierung 20  
 Selbstdisziplinierung, Routinetätigkeiten 44  
 Selbsterwartungen 33

- Selbstfürsorge 46  
 – achtsame 93  
 – balancierte 88  
 Selbstmedikation 89  
 Selbstorganisation, gesunderhaltende 72  
 Selbstpflege, professionelle 43  
 Selbstregulation 78  
 Selbstüberschätzung 37  
 Selbstvergessenheit 83  
 Selbstvernachlässigung, gewohnheitsmäßige 88  
 Selbstwahrnehmung, achtsame 80, 81, 86  
 Selbstwerterhöhung 20  
 Selbstwertschutz 20  
 Spannungsreduktion 54  
 Spiegelneurone 86  
 Sport 53, 54  
 Squash-Metapher 81  
 Squash-Punkt 87  
 Standby-Modus 44  
 Stilleübungen 96
- Stress 21, 25, 26  
 – Achtsamkeit 81  
 – anhaltender 18  
 – chronischer 54  
 – Denkgewohnheiten, Veränderung 26  
 – Grenzüberschreitungen 36  
 – tragfähige Beziehung 49  
 Stressoren 15, 30, 54  
 Stunden, stille 71  
 Subsystemoptimierung 61  
 Sucht 90, 95  
 Suchterkrankung 89, 94  
 Suizidraten 89
- T**  
 Tagesablauf 70, 71, 84, 85
- U**  
 Überforderung 90, 95, 96  
 Übergangsrituale 52  
 Überraschungssieg 31  
 Überreaktion, emotionale 77, 78
- Umfeld, wenig kollegiales 61  
 Umgebungsbedingungen 30  
 Unachtsamkeit 83, 85  
 Unkollegialität 13  
 Unlustvermeidung 20  
 Unsicherheit, fachliche 58  
 Unterbrechungsforschung 71  
 Unzufriedenheit 89  
 Urlaubsplanung 45
- V**  
 Veränderungsvorschlag 29  
 Vereinbarkeit von Beruf und Familie 95  
 Vergangenheitsorientierung 83  
 Verhaltensweisen  
 – Resilienzfördernde 26  
 – Wiederholungen 29  
 Verlustspirale 17, 19  
 Vermeidungsziele 21, 24  
 Verwaltungsaufgaben 66, 67, 68, 89
- Visite, Zeiteinsparung 71
- W**  
 Weiterbildung 42, 43  
 Wertschätzung, kollegiale 57  
 Widerstand, Selbstbeobachtung 86  
 Widerstandsfähigkeit 16, 54  
 Wohlbefinden, seelisches und körperliches 80
- Z**  
 Zeitdiebe 69  
 Zeitdruck 47, 61  
 Zeitfenster, unverhandelbares 51  
 Zeitfresser 73  
 Zeitgewinn 28, 40  
 Zeitmanagement 69, 74  
 Zeit, verlässliche 51  
 Zufriedenheit, berufliche, Partnerschaft 49