

Inhaltsverzeichnis

1	Gesund und zufrieden bleiben als Arzt – geht das?	13
2	Viele Wege führen zur Resilienz	14
3	Kleine Utopie der Veränderung von unten	15
4	Ein bisschen praktische Theorie	16
4.1	Resilienz – was ist das?	16
4.2	Das Zusammenspiel von Anforderungen und Ressourcen	16
4.3	Gewinn- und Verlustspiralen	17
4.4	Resilienz und die Versorgung von Grundbedürfnissen	20
4.5	Erstes Zwischenfazit – vom Vermeidungs- in den Annäherungsmodus	24
5	Der Sprung ins Ungewisse – resiliente Verhaltensweisen erlernen	26
5.1	Wer spricht da bitte? – die eigenen Denkmuster kennen	26
5.2	Priming nutzen	27
5.3	Zeit gewinnen	28
5.4	Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer – die Notwendigkeit der Wiederholung	29
5.5	Wer alles verändern will, verändert nichts – die Kraft kleiner Schritte	29
5.6	Zweites Zwischenfazit – sich auf den Weg machen und darauf bleiben	30
6	Investieren Sie in die Beziehung zu Ihren Patienten!	32
6.1	„Ich will, dass das ankommt“ – Beziehungswirksamkeit als Monotonieprophylaxe und Bereicherung	32
6.1.1	Den Menschen dahinter sehen und ihn erreichen	32
6.1.2	Meine persönliche Dreingabe	33
6.1.3	Kostenlose Selbsterfahrung – Patientenkontakt als Anlass zur Selbstreflexion	34
6.2	„Wofür ich stehe – und wofür nicht“ – Grenzziehung im Patientenkontakt	35
6.3	Eigene Grenzen kennen und kommunizieren	37
6.3.1	Wo geht's lang? – Meine Entwicklungsrichtung in der Beziehung zu Patienten	39