

INHALT

1	Einleitung	7
	»Die kranken Schwestern«	9
2	Der hilflose Helfer	11
2.1	Das Helfersyndrom – fünf Komponenten eines Phänomens	13
2.1.1	Das abgelehnte Kind	14
2.1.2	Die Identifizierung mit dem Über-Ich	15
2.1.3	Die narzisstische Unersättlichkeit	16
2.1.4	Die Vermeidung von Gegenseitigkeit	17
2.1.5	Die indirekte Aggression	17
3	Helfersyndrom – Wie gefährdet sind Sie?	18
3.1	Berufsschicksal »Helfer ohne Grenzen«	19
3.1.1	Die Übermutter	19
3.1.2	Der Aggressor	20
3.1.3	Die Chefin	21
3.1.4	Die Enttäuschte	21
3.2	Helfersyndrom bei Pflegekräften – durchaus politisch gewollt	22
3.3	Interviews zum Thema »Helfersyndrom«	24
3.3.1	»Unser Team ist noch jung und unerfahren«	24
3.3.2	»Man muss es erst mal selbst erkennen«	28
3.3.3	»Unser Problem ist die Arbeitsverdichtung«	30
4	Strategien für verantwortungsvolle Pflegekräfte	34
4.1	Veränderungen beginnen im Kopf	34
4.1.1	Schritt 1: Bestimmen Sie Ihre aktuelle Situation ...	34
4.1.2	Schritt 2: Geben Sie Ihrer Situation einen Namen ..	35
4.1.3	Schritt 3: Entdecken Sie Ihre Antreiber	37
4.2	Warum wir anderen so gern die Schuld geben	47
4.2.1	Strategien gegen den Ärger	49
4.2.2	Glauben Sie nicht alles, was Sie denken	51

4.3	Ihr Selbstbild – Wie gut kennen Sie sich?	54
4.3.1	Von Auslösern und wunden Punkten	57
4.3.2	Das emotionale Erfahrungsgedächtnis	60
4.3.3	Innehalten – und den Teufelskreis durchbrechen ...	61
4.4	Selbstführung – So werden Sie der Manager Ihres inneren Teams	65
4.4.1	Von Kindern und Kritikern	65
4.4.2	Ihr Team braucht Sie	68
4.4.3	Ihr inneres Team und das Helfersyndrom	71
4.5	Die glückliche Kindheit – Wie Sie alte, schmerzhaftes Erinnerungen verändern	72
4.5.1	Übung	74
4.6	Wie Sie Kränkungen lockerer begegnen	75
4.6.1	Übung	76
4.7	Spielen Sie das Worst Case-Szenario durch	77
4.7.1	Übung	78
4.8	Nutzen Sie die Kraft der guten Absicht	80
4.9	Stärken Sie Ihr Selbstbild	81
4.9.1	Übung	81
4.10	Übernehmen Sie die Initiative	82
4.10.1	Ihre Haltung entscheidet	82
4.10.2	Das Modell der logischen Ebenen	85
4.10.3	Die Lösung ist oft Teil des Problems	89
4.11	Kommunizieren Sie erfolgreicher	91
4.11.1	Gewaltfreie Kommunikation	92
4.12	Auch eine Strategie – professionelle Hilfe	101

5	Von der Theorie zur Praxis: Wenn aus Gedanken Handlungen werden	104
5.1	»Ich lernte, Nein zu sagen«	105
5.2	Wenn Führungskräfte ihre Gestaltungsspielräume nutzen	107
5.3	Wussten Sie eigentlich, dass Sie unentbehrlich sind?	112

Schlusswort	116
--------------------------	------------

Literatur	119
------------------------	------------

Register	121
-----------------------	------------