

INHALTSVERZEICHNIS

1	Vorwort	1
2	Was wissen Sie über seelische Erkrankungen?	4
3	Seelische Gesundheit	5
3.1	Hardiness = Widerstandsfähigkeit (nach S.C. Kobasa)	5
3.2	Hardiness-Test	5
3.3	Übung „Hardiness“	6
3.4	Arbeitsplatzanforderungen und Gesundheit	8
3.5	Seelische Gesundheit / Seelische Krankheit	9
3.6	Psychische Belastungen am Arbeitsplatz	10
3.7	Vorbeugende Maßnahmen	11
4	Einstellung zu Seelischen Erkrankungen	12
4.1	Studie aus dem Meinungsforschungsinstitut Forsa (1995)	12
4.2	Übung: Telefongespräch „Krankmeldung“	13
5	Seelische Erkrankungen	15
5.1	Depression	15
5.2	Angststörungen	17
5.3	Burnout	19
5.4	Neurosen	20
5.5	Psychosen	21
5.6	Ursachen seelischer Erkrankungen	22
5.7	Die Situation seelisch erkrankter Personen	23
5.8	Was brauchen psychisch Erkrankte?	25
6	Werkzeuge der Gesprächsführung	27
6.1	Die Disziplin des Zuhörens	27
6.2	Aktives Zuhören	27
6.3	Funktionen des aktiven Zuhörens	28
6.4	Ergänzende Hinweise zum aktiven Zuhören	28
6.5	Thematisierung von Gefühlen	29
6.6	Fragemuster	30
6.7	Stilles Rollenspiel „Aktives Zuhören“	31
6.7.1	Fall 1: Frau Klein	31
6.7.2	Fall 2: Herr Werner	33
6.8	Kritisieren, Fordern, Bitten	36
6.8.1	Übung: Angemessene Kritik	36
6.8.2	Persönlichkeitsgrenzen	37
6.8.3	Formulierungen von Kritik, Forderungen, Bitten	38
6.8.4	Beispiele für Kritik	39
6.8.5	Einzelübung: Kritik	39
6.8.6	Bitte oder Forderung?	40
7	Seelische Co-Erkrankungen	41
7.1	Klärung der eigenen Rolle gegenüber dem seelisch Erkrankten	45
7.2	Test: Co-Erkrankungsrollen	47
7.3	Vermeidung von Co-Erkrankungsrollen	49

8	Therapieformen	50
8.1	Welche Therapie in welchem Fall?	53
9	Gespräche mit seelisch erkrankten Menschen	55
9.1	Gespräche nach Beobachtung von Verhaltensauffälligkeiten	55
9.2	Stilles Rollenspiel: Erstgespräch mit einer erkrankten Person	61
9.3	Hilfe nach dem Erstgespräch	65
9.4	Dienstvereinbarung und Siebenstufenplan	65
9.5	Übung: Rollenverteilung im zweiten Gespräch	69
9.6	Wiedereingliederung	71
9.7	Übung: Das Wiedereingliederungsgespräch	72
10	Damit Sie seelisch gesund bleiben: Entspannungsübungen	73
10.1	Autogenes Training	74
10.2	Progressive Muskelentspannung	75
10.3	Arbeit mit Ankern	79
11	Tests zur Selbstdiagnose	82
11.1	Test: Depression	83
11.2	Goldbergs richtungweisender Depressionstest	86
11.3	Test zur Burn-Out-Gefährdung	88
11.4	Test: Angst (SAS = Self-Rating-Anxiety Scale nach W.W.K. Zung)	90
12	Auflösungen / Anregungen zu den Übungsaufgaben	91
12.1	Auflösung zu Kapitel 2: Was wissen Sie über seelische Erkrankungen?	91
12.2	Anregungen zu Übung 3.2: Test Hardiness	92
12.3	Anregungen zu Übung 4.2 : Telefongespräch „Krankmeldung“	93
12.4	Anregungen zu Übung 6.7: Stilles Rollenspiel „Aktives Zuhören“	94
12.5	Auflösung zu Übung 8.1: Welche Therapie in welchem Fall?	99
12.6	Anregungen zu Übung 9.2: Erstgespräch mit einer erkrankten Person	100
12.7	Anregungen zu Übung 9.5: Rollenverteilung im zweiten Gespräch	110
12.8	Anregungen zu Übung 9.7: Das Wiedereingliederungsgespräch	111
13	Literatur	112
	Die Autorin	114