

**Einleitung ..... 6**

Mind Map ..... 6  
Darum geht's ..... 8  
Dankeschön ..... 9

**1 Was ist schlecht oder gut für unsere Psyche? ..... 10**

1.1 Psyche und Körper ..... 10  
1.2 Bewusste und unbewusste Prozesse ..... 14  
1.3 Gefährdungen für unsere Psyche ..... 17  
1.3.1 Die Krafträuber ..... 20  
1.4 Ressourcen für unsere Psyche ..... 22  
1.4.1 Das Krafrtrad ..... 24  
1.4.2 Die Kraftspender ..... 26

**2 Woran erkenne ich, wer gefährdet ist? ..... 28**

2.1 Psychische Ermüdung ..... 29  
2.2 Monotonie ..... 30  
2.3 Psychische Sättigung ..... 31  
2.4 Stress ..... 33  
2.5 Burnout ..... 36  
2.6 Psychische Störungen ..... 44  
2.6.1 Der Diagnoseschlüssel ..... 46

### **3 Wie gehe ich mit Betroffenen um? .....52**

3.1	Führungsstrategien .....	52
3.1.1	Rollenklarheit .....	53
3.1.2	Konsequenz .....	56
3.1.3	Präsenz .....	66
3.2	Das Gesprächsgerüst .....	71
3.3	Typische Praxissituationen .....	74
3.3.1	Burnout-Gefährdete .....	74
3.3.2	Private Probleme der Mitarbeiter .....	76
3.3.3	Simulanten .....	78
3.3.4	Schutz vor Mobbingvorwürfen .....	79
3.3.5	Das Team .....	81
3.3.6	Wiedereingliederung psychisch Kranker .....	85
3.4	Ansprechpartner und Hilfen .....	88

### **4 Wie kann ich mich selbst schützen? .....92**

4.1	Selbstreflexion .....	92
4.1.1	Das Werte- und Entwicklungsquadrat .....	92
4.1.2	Innere Glaubenssätze .....	98
4.2	Abgrenzung .....	103
4.3	Ressourcenausbau .....	107
4.3.1	Das Vier-L-Modell .....	111

### **Anhang .....120**

Literaturverzeichnis .....	120
Stichwortverzeichnis .....	125