

Inhalt

Teil I Ursachen für Defizite der mentalen Gesundheit	1
Mentale Gesundheit in Helferberufen	
1 Arbeitsbedingungen und -inhalte	4
1.1 Arzt und Therapeut heute	5
1.1.1 Berufstypische Belastungen	5
Traumata in helfenden Berufen	7
Traumata in der Notfallmedizin	7
Arbeitszeit	8
1.1.2 Die Berufsentscheidung	10
1.1.3 Hidden Curriculum: Auswirkungen verborgener Regeln	11
1.2 Ohnmacht und Macht	15
1.2.1 Was Macht ausmacht	15
1.2.2 Der Raum der Angst	19
1.2.3 (Kunst-)Fehler sind menschlich	22
1.2.4 Gewalt und Missbrauch	24
1.3 Erwartungen an Helfer	28
1.3.1 Der »gute Arzt«	28
1.3.2 Helfer und Altruismus – das Ideal	30
1.3.3 Eingeschränkte Eigenwahrnehmung im Alter	31
1.3.4 Selbstzweifel	32
2 Störfaktoren	34
2.1 Gier und Kommerzialisierung	34
2.2 Autonomieverlust	37
2.2.1 DRG – der fachliche Autonomieverlust	38
2.2.2 EHR – der formale Autonomieverlust	38
2.2.3 PHP – der persönliche Autonomieverlust	38
2.2.4 Ein kollektives Desinteresse?	39
3 Persönlichkeitseigenschaften und ihre Auswirkungen	40
3.1 Big Five	40
3.2 Hinderliche Eigenschaften für mentale Gesundheit	42
3.2.1 Neurotizismus	43
3.2.2 Narzissmus und Helfersyndrom	46
3.2.3 Perfektionismus	49

3.3	Förderliche Eigenschaften für mentale Gesundheit	52
3.3.1	Empathie	52
3.3.2	Emotionale Intelligenz	58
4	Gefühle	61
4.1	Verdrängung und Verleugnung	61
4.2	Gefühle und verwandte Phänomene	62
4.3	Positiv bewertete Gefühle	64
4.4	Angst und Traurigkeit	64
Teil II	Bad Five der mentalen Gesundheitsstörungen	69
	Seelische Erkrankungen bei Ärzten und Therapeuten	
5	Burnout	77
5.1	Allgemeines	77
5.2	Symptome	79
5.2.1	Leistungsabnahme	79
5.2.2	Depersonalisation	79
5.2.3	Emotionale Erschöpfung	81
5.3	Verlauf	83
5.4	Koinzidenzen	86
5.5	Strittige Aspekte	89
5.5.1	Burnout gleich Depression?	89
5.5.2	Handelt es sich um eine Berufserkrankung?	90
5.5.3	Wie mit Traumata umgehen?	90
5.6	Studienergebnisse	91
5.7	Therapie	94
5.7.1	Hilfe auf der Ebene von Organisationen	96
5.7.2	Persönliche Hilfe	97
5.7.3	Koinzidenz oder Kausalität, das ist hier die Frage	99
5.8	Tests	100
5.8.1	MBI – Der Standardtest für Burnout	100
5.8.2	BBQ – Bergner Breakdown Questionnaire	102
5.8.3	Test zum eigenen Burnoutrisiko	102

5.9	Stress versus Burnout	103
5.9.1	Was löst Stress aus?	104
5.9.2	Welche Stressoren gibt es im Arztberuf?	105
5.9.3	Was geschieht bei Stress in uns?	107
5.9.4	Wie unterscheiden sich Stress und Burnout?	109
6	Depression	111
6.1	Allgemeines	111
6.2	Symptome	113
6.3	Studienergebnisse	114
6.4	Test	116
7	Angsterkrankungen	117
7.1	Allgemeines	117
7.2	Symptome	121
7.3	Studienergebnisse	122
7.4	Therapie	123
7.5	Test	124
7.6	Umgang mit Angst im Alltag	124
8	Sucht	129
8.1	Allgemeines	129
8.2	Symptome	132
8.3	Studienergebnisse	134
8.4	Therapie	137
8.5	Test	140
9	Suizidalität	141
9.1	Allgemeines	141
9.2	Symptome	143
9.3	Verlauf	144
9.4	Studienergebnisse	144
9.5	Therapie	146

Teil III Sich selbst helfen	147
Die notwendige Neuausrichtung	
10 Ressourcennutzung	154
10.1 Bewältigungsstrategien	156
10.2 Selbstmitgefühl	158
10.2.1 Mitgefühl im Alltag	162
10.2.2 Reframing (Umdeutung)	164
10.3 Selbstwirksamkeit und Selbstwert	165
10.3.1 Prokrastination und Perfektionismus	167
10.3.2 Wille und Widerstand	167
10.3.3 Alternativlosigkeit	169
10.4 Resilienz	170
10.4.1 Nutzen und Ziel	172
Studium und Motivation	172
Optimismus	173
Das Gießkannenprinzip	174
10.4.2 Studienergebnisse	176
10.4.3 Zum guten Schluss	177
10.5 Achtsamkeit	181
10.5.1 Grundlagen	182
Der Abstand zu eigenen Gefühlen	185
Selbstachtsamkeit	185
10.5.2 Studienergebnisse	186
Studien zur Achtsamkeit 2.0	187
10.5.3 Grundlagen der Meditation	189
10.5.4 Übungen, Teil 1	191
Bewertungsfreie Wahrnehmung	191
10.5.5 Übungen, Teil 2	193
Meditation	193
10.5.6 Zum guten Schluss	200
11 Integration von Lebensstilfaktoren	201
11.1 Grenzziehung und -wahrung	201
11.1.1 Das Nein	201
11.1.2 Grenzen	202
11.1.3 Reframing zum Zweiten	204

11.2	Gesundes Verhalten	205
11.2.1	Beziehungen	205
11.2.2	Das Mini-Einmaleins des Zeitmanagements	206
	Dringend oder wichtig?	206
	Zeitfresser	208
	Prioritäten	209
11.2.3	Eulen nach Athen	209
	Schlaf	209
	Liebevolle Selbstumarmung	211
	Imaginärer Sorgentresor	211
	Sport	212
	Ernährung	212
11.2.4	Zum guten Schluss	212
11.3	Ansprüche	213
11.3.1	Materielle Ansprüche	213
11.3.2	Krisen	215
11.4	Zufriedenheit	216
11.4.1	Freude, Zufriedenheit und Glück	216
11.4.2	Unzufriedenheit und Zufriedenheit	217
11.4.3	Unzufriedenheit und Überzeugungen	220
11.4.4	Schuld, Forderungen und innerer Unfriede	220
11.4.5	Studienergebnisse	222
11.5	Werte	223
11.5.1	Den eigenen Werten folgen	223
11.5.2	Werte authentisch leben	225
11.6	Selbstwert	226
12	Selbstfürsorge	230
12.1	Individuelle Chancen	231
12.1.1	Optimismus	236
12.1.2	Mentor	237
12.1.3	Coaching	237
12.1.4	Wesentliche Fragen	238
12.2	Wohlbefinden	239
12.2.1	Verdrängung	242
12.2.2	Umgang mit Fehlern	243
12.2.3	Entspannung	244
12.3	Richtige Zielsetzung	245

13	Die Kernfrage und das Geheimnis	247
13.1	Annehmen der Vergangenheit	249
13.2	Die wahrhaftige Kernfrage	251
13.3	Voller Sinn	252
13.4	Neue Wege	253
	Literatur	256