

# Inhaltsverzeichnis

- 5 | **Vorwort**
  
- 9 | **Betreuung und Pflege – ein wohlwollender Blick aufs andere Berufsbild**
- 10 | Die Geschichte – back to the roots!
- 12 | Die Tätigkeiten – back to the rules!
- 17 | Die Initiativen – So lernen Sie einander kennen!
  
- 23 | **Die eigene Wahrnehmung schulen – mehr Wertschätzung und gemeinsames Handeln**
- 24 | Der Mensch ist ein soziales Wesen
- 26 | Wege aus dem Scherbenhaufen
  
- 33 | **Teamgeist gefragt! – Wie ein Team miteinander funktionieren kann**
- 34 | Was ist überhaupt ein Team?
- 36 | Potenzialentdeckung
- 38 | Aktiv ins Konstruktive
- 43 | Teambesprechung & Co.
- 55 | Teamübungen – Bereicherung oder Ringelpiez mit Anfassen?
  
- 57 | **Umgang, Kommunikation und interdisziplinärer Austausch im Team**
- 58 | Schwierige Kolleg\*innen
- 65 | Mobbing adieu
- 68 | Let's talk about ... – Methodenvariation in der Kommunikation

79 | **Konflikte mit Vorgesetzten**

80 | Keine schöne Situation

85 | Konstruktive Tipps für den Umgang mit schwierigen  
Vorgesetzten

91 | **Grenzen setzen – aber wie?**

92 | Eigene Grenzen wahrnehmen

97 | Wie können Grenzen gesetzt werden?

102 | Streiten will gelernt sein

104 | Work-Life-Balance

107 | **Die Kompromissfindung – bitte fair statt faul!**

108 | Kompromisse zu zweit finden

113 | Gemeinsam Kompromisse im Team finden

117 | **Raus aus dem Hamsterrad – Self Care first!**

118 | Achtsamkeit

123 | Stressmanagement & Co.

128 | Zeitmanagement

131 | Übungen für Ihre Self Care

136 | **Ein paar Worte zum Schluss**