

Führen und helfen in Krisen

von

Prof. Dr. Herbert Feser

Aachen

Mit 15 Abbildungen und Checklisten



I. H. Sauer-Verlag GmbH
Heidelberg

Inhaltsverzeichnis

1	Stressmanagement für Führungskräfte und Helfer	9
1.1	Selbstsicherheit und Führungsfähigkeit	9
1.1.1	Förderung von Führungsfähigkeit	9
1.1.2	Selbstsicherheitstraining	12
1.2	Selbsttest	15
1.2.1	Stress- und Krisenbegriff	15
1.2.2	Selbst- und Fremdbeobachtung	17
1.2.3	Selbstbeurteilungsverfahren	17
1.3	Persönliche Stressbilanz	20
1.4	Persönliche Entspannungsmethode	20
1.4.1	Ziele	21
1.4.2	Ausschlüsse	21
1.4.3	Ablauf	22
1.5	Zeitmanagement	23
1.6	Persönlich stabilisierende Tagesrituale	25
1.6.1	Begründung	25
1.6.2	Zielsetzung	27
1.6.3	Ablauf	27
1.6.4	Evaluierung	29
2	Hilfestellung gegenüber psychisch belasteten Mitarbeitern	30
2.1	Mitarbeiter beobachten und verstehen	31
2.1.1	Verhaltensbeobachtung	31
2.1.2	Verhaltensbeschreibung	34
2.1.3	Verhaltensanalyse	35
2.1.4	Verhaltensänderung	37
2.2	Früherkennung	38
2.2.1	Vorbeugung	38
2.2.2	Psychologische Erste Hilfe	41
2.3	Helfende Gespräche	44
2.3.1	Anwendungen	46
2.3.2	Ziele	46
2.3.3	Verlauf	46
2.3.4	Evaluierung	47
2.4	Fallmanagement	48
2.4.1	Anwendungen	50
2.4.2	Anforderungsprofil	52

2.4.3	Verlauf	52
2.4.4	Evaluierung	56
3	Leitung von Arbeitsgruppen in Konflikten und Krisen	58
3.1	Debriefing	59
3.1.1	Ziele	60
3.1.2	Eingangsbedingungen	60
3.1.3	Ablauf	61
3.1.4	Evaluierung	62
3.2	Soziales Networking und Förderung der internen Kommunikation	62
3.2.1	Ziele	62
3.2.2	Formen der Netzwerkförderung	63
3.2.3	Verlauf	65
3.2.4	Evaluierungs- und Optimierungshinweise	67
4	Katastrophenmanagement in Betrieben, Behörden und Organisationen	68
4.1	Primärprävention	72
4.1.1	Progressive Muskelentspannung	72
4.1.2	Präventive Stressimpfung	73
4.2	Sekundärprävention	76
4.2.1	Traumatisierungen und Folgen	77
4.2.2	Unmittelbare Hilfemaßnahmen	80
4.3	Tertiärprävention	81
5	Anhang	83
5.1	Literatur	83
5.2	Einzelverzeichnisse	95
5.2.1	Abbildungen	95
5.2.2	Fallbeispiele	95
5.2.3	Checklisten	95
5.3	Sachregister	97