

1.4 Persönlichkeitsentwicklung, Vitalität und Wirksamkeit

2 Persönlichkeitsentwicklung: die Vision der Humanistischen Psychologie

2.1 Drei wichtige Vertreter und ihre Hauptanliegen

2.1.1 Carl Rogers: Menschen sind in ihrem innersten Kern gut

2.1.2 Abraham H. Maslow: Menschen wollen wachsen

2.1.3 Viktor E. Frankl: Menschen brauchen Sinn

2.2 Die PRH-Persönlichkeitsentwicklung als Teil der Humanistischen Psychologie

2.2.1 André Rochais: Persönlichkeitsentwicklung ist Weltentwicklung

2.2.2 Gründung und Geschichte von „Personnalité et Relations Humaines“ (PRH)

3 Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung

3.1 Zen im Westen

3.2 Zen und Persönlichkeitsentwicklung

3.3 Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)

3.3.1 Jon Kabat-Zinn

3.3.2 Achtsamkeitsübungen

3.4 Achtsamkeitsbasierte Persönlichkeitsentwicklung PRH

4 Die Kunst der Persönlichkeitsentwicklung

4.1 Fünf Beobachtungsfelder von PRH

4.1.1 Das Sein

4.1.2 Das Ich

4.1.3 Der Körper

4.1.4 Die Gefühle

4.1.5 Das Tiefe Gewissen

4.1.6 Die menschliche und materielle
Umgebung

4.2 Eine präzise Methode: die PRH- Erfahrungsanalyse

4.2.1 Eine neue Art, sich
auszudrücken

4.2.2 Eine wichtige Unterscheidung:
Situation und Empfindung

4.2.3 Die Übung der ungeteilten
Aufmerksamkeit

4.2.4 Die Persönliche Erfahrungsanalyse (PEA)

4.3 Ein Ziel

4.4 Die Falle und ihre Folge: das Burn- out-Syndrom

5 Das Sein: den Kern der eigenen Persönlichkeit entwickeln

5.1 Wie ich wurde

5.1.1 Personen, die mich positiv geprägt haben

5.1.2 Tätigkeiten, die mich angezogen haben

5.2 Der Kern meiner Persönlichkeit heute

5.2.1 Was liegt mir?

5.2.2 Welche Personen und
Personengruppen liegen mir?

5.2.3 Welche Kolleginnen und
Kollegen inspirieren mich?

5.2.4 Was macht mich glücklich?

5.2.5 Wo erlebe ich Sinn?

5.3 Was in mir will sich
weiterentwickeln?

5.3.1 Wenn die Fee käme

5.3.2 Das eigene Potenzial
verwirklichen

5.3.3 Warum ist das gerade im
Gesundheitsberuf wichtig?

6 Das Ich: das eigene Leben führen

6.1 Ohne Rücksicht auf Verluste

6.2 Out of order?