

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Worum es geht? – Um dich!	11
2 Etwas Schirmmacher-Kunde: Grundlagen von Resilienz und Prävention	17
2.1 Primäre Prävention	19
Fragebogen zur Primären Prävention	22
2.2 Resilienz und Neuropsychologie	25
Was heißt eigentlich Resilienz?	25
Die 7 Säulen der Resilienz	26
Blick zur Neuropsychologie	33
2.3 Resilienz von Einsatzkräften	34
Was sagt die Forschung?	34
Erkenntnisse zur Selbstwirksamkeit im Zusammenhang mit Resilienz	36
Persönliche Resilienz	38
2.4 Positive Psychologie	40
Über die Gefühle	42
2.5 Selbstfürsorge als HelferIn und Helfer	46
2.6 Wohlbefinden und Glück	47
Wodurch kann man das Glück beeinflussen?	48
3 Herausforderungen im Einsatz	51
3.1 Die Lage verändert sich	53
3.2 Besondere Herausforderungen und Belastungen im Einsatzwesen	55
Mit Belastungen umgehen	56
Positive Folgen – Posttraumatisches Wachstum	57
3.3 Erfahrungen und Gedanken von Einsatzkräften	58
3.4 „Hinter den Kulissen“: Die herausfordernde Welt der Leitstellenarbeit	91
4 Ich bin und bleibe Einsatz-KRAFT	97

5	Das ist meine Berufung!	101
5.1	Über das Helfen	102
	Historische Betrachtung des Helfens	102
	Was steht eigentlich über „Helfen“ und „Hilfsbereitschaft“ in der Bibel?	103
	Helfen in der Kinderstube	105
	Einsatzkräfte antworten	108
5.2	Ehrenamtliches Engagement	115
	Übung „Mein ehrenamtliches Engagement“	117
	Über die persönliche Auseinandersetzung mit der eigenen „Helfer-Biografie“	122
6	Übungen und Praxistipps	127
6.1	Übungen für deinen Alltag	128
	Übung „Ta-da-Liste“	129
	Übung „Ein gutes Leben“	130
	Übung „Mein Wunschzettel“	130
	Übung „Einsatztagebuch“	131
	Übung „Ich akzeptieren ...!“	131
	Übung „Diese 5 Dinge“	132
	Übung „Fertig!“	133
	Übung „Stärkenplakat“	133
	Übung „Hab’s geschafft“	135
	Übung „Ich entscheide!“	136
	Übung „Im Auto, an der Ampel“	137
	Übung „Interview zu positiven Ereignissen“	137
	Übung „Schnipp-Schnapp-Blatt“	138
	Übung „Blick nach draußen“	138
	Übung „Der Blick der anderen“	139
	Übung „Aktive Kontaktpflege“	139
	Übung „Alleine sind wir nichts“	140
	Übung „Meine Gutmenschen“	141
	Übung „Wünsch dir was!“	142
	Übung „Und los geht’s!“	143
	Übung „Mein Traumtag“	144

Übung „Meine Visionen“	144
Übung „Ich sage JA!“	145
Übung „Kraft tanken“	146
Übung „Mein Glück HEUTE und MORGEN“	148
Übung „Meine Glücksmomente“	149
Übung „Gedanken zum Glück“	150
Übung „Mein Maßband“	151
Methode „Reflexives Schreiben“	152
Übung „Gedanken zum Wohlbefinden“	154
Übung „Wer rastet, der rostet!“	155
Übung „Nachdenken in schwierigen Zeiten“	156
Übung „Das Buch über mich“	157
Übung „Das Glück der anderen“	157
Übung „Nachdenken über Veränderungen“	158
Übung „Glücksmomente“	159
Übung „Der rote Faden“	160
Übung „Meine Tankstelle“	161
Übung „Mein innerer Kompass“	162
Übung „Mein Erste-Hilfe-Koffer“	163
Übung „Sicherheitsschuhe“	164
Übung „Mein Schutzschild“	165
Übung „Und wenn was hängen bleibt ...“	166
Übung „Einsatzkleidung“	167
Übung „Meine Bedürfnisse“	168
Übung „Stärken wachsen“	170
Übung „Meine Kraftpakete“	171
Übung „Ich bin stolz auf mich“	172
6.2 Übungen für dein Team	174
Übung „Teamarbeit“	174
Übung „Unterstützung im Team“	175
Übung „Wertschätzung im Team“	175
Übung „Das haben wir gewuppt!“	176
Übung „Fishing for compliments“	177
Übung „Danke-Message“	177
Übung „Auf dem Schlauch stehen“	178

7	Weiterführende Handlungsempfehlungen	179
7.1	Reframing – einfach mal umdenken	180
	Und was soll ich jetzt damit anfangen?	181
7.2	(Über-)Leben und Bildung im Blaulichtmilieu	183
	Dimensionen der Ressourcen	183
	Bildungserlebnisse	185
	Wenn Einsatzkräfte wieder die „Schulbank drücken“	186
7.3	Ausblick	188
8	Anhang	191
	Selbsteinschätzungsbogen: Persönliche Ressourcen	192
	Selbsteinschätzungsbogen: Gute Gründe für mein (ehrenamtliches) Engagement	193
	Checkliste: Starke Einsatz-KRAFT	194
	Checkliste: „Die Schulbank drücken“	196
	Checkliste für Leitungen von Einsatzgruppen	198
	Information über die Bundesvereinigung SbE – Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen e. V.	200
	Literatur	201
	Abkürzungen	205
	Danksagung	206
	Die Autorin	207
	Bildnachweis	208