

# Inhaltsverzeichnis

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

<b>5 Das ist meine Berufung!</b>	<b>101</b>
<b>5.1 Über das Helfen</b>	<b>102</b>
Historische Betrachtung des Helfens	102
Was steht eigentlich über „Helfen“ und „Hilfsbereitschaft“ in der Bibel?	103
Helfen in der Kinderstube	105
Einsatzkräfte antworten	108
<b>5.2 Ehrenamtliches Engagement</b>	<b>115</b>
Übung „Mein ehrenamtliches Engagement“	117
Über die persönliche Auseinandersetzung mit der eigenen „Helper-Biografie“	122
<b>6 Übungen und Praxistipps</b>	<b>127</b>
<b>6.1 Übungen für deinen Alltag</b>	<b>128</b>
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
<b>6.2 Übungen für dein Team</b>	<b>174</b>
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

<b>7</b>	<b>Weiterführende Handlungsempfehlungen</b>	<b>179</b>
<b>7.1</b>	<b>Reframing – einfach mal umdenken</b>	<b>180</b>
	Und was soll ich jetzt damit anfangen?	181
<b>7.2</b>	<b>(Über-)Leben und Bildung im Blaulichtmilieu</b>	<b>183</b>
	Dimensionen der Ressourcen	183
	Bildungserlebnisse	185
	Wenn Einsatzkräfte wieder die „Schulbank drücken“	186
<b>7.3</b>	<b>Ausblick</b>	<b>188</b>
<b>8</b>	<b>Anhang</b>	<b>191</b>
	Selbsteinschätzungsfragebogen: Persönliche Ressourcen	192
	Selbsteinschätzungsfragebogen: 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