

# Inhalt

Vorwort.....	9
<b>1. Einleitung.....</b>	<b>11</b>
<b>2. Die Balance der Lebensbereiche.....</b>	<b>17</b>
2.1 Wie sich die „Lebensblume“ zusammensetzt .....	17
2.2 Beruf/Erwerbstätigkeit .....	19
2.3 Haushalt.....	21
2.4 Paarbeziehung – Liebesbeziehung und Partnerschaft.....	23
2.5 Freunde, Freundinnen, Freundschaften .....	30
2.6 Bekannte .....	32
2.7 Kinder .....	32
2.8 Tiere.....	34
2.9 Familien.....	34
2.10 Hobbys .....	36
2.11 Körper, Bewegung und Sport .....	38
2.12 Alleinsein.....	40
2.13 Weiterbildung .....	42
2.14 Gesellschaft .....	44
2.15 Spiritualität.....	45
2.16 Wichtigkeit und Gewichtung der verschiedenen Lebensbereiche .....	47
2.17 Lebensbereiche und Rollen .....	52
Interview 1 .....	54
<b>3. Die Grundbedürfnisse stillen .....</b>	<b>59</b>
3.1 Sauerstoff .....	60
3.2 Licht.....	60
3.3 Wasser .....	61
3.4 Nahrung.....	61
3.5 Ausscheidung.....	61
3.6 Vermeidung von Schadstoffen.....	62
3.7 Konstante Körperkerntemperatur .....	63
3.8 Körperhygiene.....	64
3.9 Stimulation und Zuwendung.....	64
3.9.1 Leben und Reize .....	65

3.9.2	Die Geschichte der Zuwendungstheorie .....	66
3.9.3	Arten der Zuwendung .....	66
3.9.4	Zuwendungsmuster und unbewusste Zuwendungsregeln .....	68
3.9.5	Zuwendungsautarkie .....	72
3.9.6	Die gesellschaftliche Bedingtheit von Zuwendungsmustern .....	73
3.9.7	Nicht bewertende Zuwendung .....	73
3.9.8	Zuwendungsformen .....	74
3.10	Gestaltung .....	81
3.11	Pausen und Erholung .....	82
3.12	Alleinsein .....	89
3.13	Schlaf .....	89
3.14	Der Ausdruck von Gefühlen .....	90
3.14.1	Was sind Gefühle? .....	91
3.14.2	Die Funktion der Gefühle .....	93
3.14.3	Grundgefühle .....	93
3.14.4	Ursprüngliche Gefühle und Ersatzgefühle .....	98
3.14.5	Komplexe Gefühle .....	100
3.14.6	Hintergrundgefühle .....	103
3.14.7	Souveränität .....	103
3.14.8	Gut fühlen – schlecht fühlen .....	107
3.15	Bewegung .....	108
3.16	Zusammenfassung: Grundbedürfnisse stillen .....	108
	Interview 2 .....	112

<b>4.</b>	<b>Grundprinzipien der Lebensgestaltung – Modelle für die Vorbeugung und Behandlung des Burnout-Syndroms .....</b>	119
4.1	Leben als selbstschöpferischer Vorgang und das Überlebensprinzip .....	119
4.2	Um die Grundbedürfnisse wissen und Vorsorge treffen .....	123
4.3	Beziehung: Verbundenheit und gleichzeitige Eigenständigkeit .....	125
4.4	Es ist wichtig, sich abzugrenzen .....	129
4.5	Was bestimmt unser Handeln? .....	130
4.6	Stress und Disstress: ein Stresskonzept .....	143
4.7	Stress und Disstress – eine Systematik mit drei Schweregraden von Disstress .....	148
4.8	Beschreibung und Auflösung von Disstressverhalten – das dynamische Handlungspentagon .....	153
4.8.1	Wachheit, Aufmerksamkeit, Konzentration, Zentrierung .....	154
4.8.2	Kontakt .....	156
4.8.3	Schwierigkeiten mit dem Einfühlungsvermögen .....	156
4.8.4	Miteinander oder Füreinander? .....	160

4.8.5	Abgrenzungs-, Distanzierungsvermögen .....	162
4.8.6	Kraft/Durchhaltevermögen .....	166
4.8.7	Geschicklichkeit/Sinn für Ganzheit und Vollkommenheit.....	171
4.8.8	Geschwindigkeit/Raum-Zeit-Gefühl .....	175
4.8.9	Koordination/Rhythmus .....	179
4.8.10	Das Maß finden/Besonnenheit.....	179
4.8.11	Der Ausstieg aus Antreiber- und Gegenantreiberverhalten .....	180
4.8.12	Erlaubnishaltung .....	181
4.8.13	Wie Antreiberverhalten entsteht.....	184
4.8.14	Disstressverlauf.....	187
4.8.15	Die Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten.....	192
	Interview 3 .....	194
	Schlussbemerkungen .....	203
<b>5.</b>	<b>Anmerkungen für professionelle Begleiter .....</b>	<b>205</b>
5.1	Kapitel 1: Einleitung.....	209
5.2	Kapitel 2: Balance der Lebensbereiche .....	214
5.3	Kapitel 3: Grundbedürfnisse stillen.....	215
5.4	Kapitel 4: Grundprinzipien der Lebensgestaltung .....	215
5.5	Fragebögen .....	216
<b>Anhang</b>	.....	<b>217</b>
Fragebogen Lebens-Balance .....	217	
Fragebogen Grundbedürfnisse .....	221	
Fragebogen zum Antreiberverhalten .....	238	
Erlaubnissätze .....	242	
Literatur .....	249	
Begriffe .....	252	
Index .....	253	