

# Inhalt

1. Einleitung	7
2. Selbstwert	11
2.1 Selbst und Wert	11
2.2 Definitionen eines guten Selbstwertgefühles	13
2.3 Wirksamkeitsforschung, Haltungen und Selbstwertförderung	14
2.4 Therapieschulen und Perspektiven	15
2.5 Therapeutische Haltung und Methoden	15
2.6 Techniken und Interventionen	17
2.7 Erlebnisaktivierende Übungen	22
3. Selbstfürsorge	55
3.1 Selbstfürsorge-Strategien (auch) für Psychotherapeuten	56
3.2 Ansätze aus dem Coaching und Selbstmanagement	63
3.2.1. Selbstfürsorge und das Paradox der Selbstoptimierung	64
3.3 Erlebnisaktivierende Übungen	66
3.4 Die Arbeit mit den Kraft-Quellen-Karten	85

4. Achtsamkeit	95
4.1 Achtsamkeit und Gesundheitsforschung	95
4.2 Einüben in Achtsamkeit	96
4.3 Wege und Ansätze	97
4.4 Achtsamkeit und Zeit	98
4.5 Übungen zur Achtsamkeit	99
4.6 Yoga und Achtsamkeit	111
4.7 Yoga in der Therapie mit Kindern	118
4.8 Yoga in Gruppen	121
5. Literatur	126
6. Anhang: Überblick über die auf der CD enthaltenen Materialien und Fotos	128