

Geleitwort	9
Vorwort der Autorinnen	13
Theoretische Grundlagen	18
Dialektisch-Behaviorale Therapie	18
Achtsamkeit	20
Unser Konzept	23
Recovery	26
Eine Verbindung schaffen	28
Praktische Anwendung	31
Das Gruppeneinmaleins	31
<i>Moderierende</i>	32
<i>Teilnehmende und Neueinsteiger</i>	33
<i>Gruppengröße und Einführung</i>	35
<i>Ziele</i>	35
<i>Rituale und Gruppenwerte</i>	36
<i>Vorbereitungen</i>	37
<i>Themenblätter</i>	37
Hilfreiches oder wie wir es machen	38
Hinweise zum Umgang mit diesem Buch	40
Grafischer Leitfaden	42

Vorbereitendes	44
Wissenswertes	44
<i>Recovery</i>	45
<i>Empowerment, Resilienz, Salutogenese und Kohärenzgefühl</i>	49
<i>Peerberatung und EX-IN</i>	56
<i>Fachbegriffe auf einen Blick</i>	60
<i>Versöhnen und Vergeben</i>	62
Stärkende Unterbrechungen	65
<i>Übungen für Körper, Seele und Geist</i>	66
<i>Atempausen</i>	66
<i>Texte</i>	68
Vorsorge treffen	69
<i>Anleitungen – 11 Vorsorgeblätter</i>	69
 Die vier Lebensthemen	 91
Abschied und Trauer	91
<i>Anleitungen – 7 Basisblätter</i>	93
<i>Anleitungen – 21 vertiefende Themenblätter</i>	104
Trost	134
<i>Anleitungen – 19 vertiefende Themenblätter</i>	136
Hoffnung	167
<i>Anleitungen – 26 vertiefende Themenblätter</i>	169
Neues wagen	208
<i>Anleitungen – 21 vertiefende Themenblätter</i>	210

Schlusswort	241
Eindrücke aus der Gruppe	241
Recovery bedeutet für mich ...	243
Danksagung	246
Herzensangelegenheit: »Das Wiegenlied meiner Seele«	248
Literatur	250