

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
Moderierende	32
Teilnehmende und Neueinsteiger	33
Gruppengröße und Einführung	35
Ziele	35
Rituale und Gruppenwerte	36
Vorbereitungen	37
Themenblätter	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