

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 |

