

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Standort- und Begriffsbestimmung: Was kommt auf uns zu und was ist Klimaresilienz?	3
2.1	Was auf uns zukommt	3
2.2	Was ist Klimaresilienz?	4
3	Handlungsfelder für Psychotherapeut:innen als selbst Betroffene	9
3.1	Eingangsüberlegungen	9
3.2	Informiert sein	10
3.3	Klimastress und Klimagefühle zulassen, reflektieren, regulieren, teilen	10
3.4	Selbst aktiv werden gegen Ohnmachtsgefühle – vom ökologischen Fußabdruck zum Handabdruck	11
3.5	Sich vernetzen – innerhalb und außerhalb der Berufsgruppe	12
3.6	Selbstfürsorge und Achtsamkeit	13
3.7	Balance und Kohärenzgefühl stärken, existenzielle Fragen adressieren	14
3.8	Sich vom Zuviel befreien und Abschied nehmen	15
3.9	Die Perspektive wechseln –existenzielle, systemische oder transzendente Perspektiven	16
3.10	Große und kleine Ziele/Visionen entwickeln und sich selbst neu denken	18
3.11	Varianten von Hoffnung und Dankbarkeit empfinden	19
3.12	Verbundenheit spüren und pflegen	20

4	Psychotherapeut:innen als Akteur:innen in Gesellschaft, Berufspolitik, Aus- und Weiterbildung	23
4.1	Einführende Gedanken	23
4.2	Sicherstellung der psychotherapeutischen Versorgung: Kassensitze, Notfallpsychotherapie	24
4.3	Aus- und Weiterbildung zu Klimaschutz als Gesundheitsschutz in Berufsverbänden, Kammern und Ausbildung	25
4.4	Präventionsarbeit	25
4.5	Interdisziplinäre Zusammenarbeit	26
4.6	Klimabewusste Praxisführung und Krankenhausgestaltung	27
5	Handlungsoptionen innerhalb der psychotherapeutischen Behandlung	29
5.1	Grundlegende Überlegungen zu Abstinenz und Neutralität	29
5.2	Anamnese und aktives Einbringen des Themas	30
5.3	Therapie mit Aktivist:innen und anderen sehr besorgten Patient:innen wie beispielsweise Eltern	31
5.4	Therapie mit Menschen, die die Klimakrise leugnen oder sich extrem klimaschädlich verhalten	32
6	Ausblicke auf eine mögliche klimaresiliente Welt	35
6.1	Positivbeschreibungen: Was es allgemein zu fördern gilt	35
6.2	Was zeichnet eine im psychologischen Sinn klimaresiliente Person aus?	35
6.3	Wie könnte eine klimaresiliente Gesellschaft aussehen?	36
6.4	Paradigmenwechsel	37
6.5	Geschichten des Gelingens	39
	Literatur	43