

Inhalt

1. Einführung	7
2. Einordnen: Die Arbeit leben statt Work-Life-Balance	11
2.1 Arbeit und Freizeit	11
2.2 Arbeit im psychosozialen Bereich.....	12
2.3 Work-Life-Balance	13
2.4 Selbstfürsorge als neuer Workload.....	15
3. Werkzeugkunde	19
3.1 Wir sind das Werkzeug unserer Arbeit	19
3.2 Material und Zusammensetzung.....	20
3.3 Denker*in.....	20
3.4 Häschen	22
3.5 Denker*in und Häschen: Zusammenarbeit und Voraussetzungen.....	23
3.6 Erinnerungen nutzen.....	25
3.7 Verhalten unter Belastung: Stressverarbeitung und Spannungsregulation ..	27
3.8 Wenn Häschen und Denker*in nicht koordiniert sind.....	30
3.9 Raum und Zeit.....	31
4. Wir sind nicht allein: Spannung im Kontakt.....	33
4.1 Das Traumaviereck	35
4.2 Der Ausweg aus dem Traumaviereck: die Profi-Position.....	45
4.3 Sekundäre / indirekte Traumatisierung	46
4.4 Sekundäre / indirekte Traumatisierung – was tun?.....	49
4.5 Burnout: der Teufel an der Wand	51
5. Ansatzpunkt Spannungsregulierung.....	55
5.1 Ausgangspunkt der Spannungsregulierung: Hier und Jetzt	55
5.2 Das Ressourcenbarometer – der schnelle Check fürs Hier und Jetzt.....	56
5.3 Zeitlinienarbeit.....	59
5.4 Grenzwerte: Woran merken Sie, wenn's zu viel wird?	62
6. Der Weg zur Arbeit: Vorbereitung und Einstimmen	65
6.1 Positive Erinnerungen nutzen.....	66
6.2 Schleusen	68

7. Während der Arbeit	71
7.1 Sicherheit	72
7.2 Spannung regulieren	74
7.3 Arbeitsumgebung und -materialien	76
7.4 Ständige Begleiter	85
7.5 Zeit wahrnehmen	90
7.6 Eine neue Perspektive ausprobieren	94
7.7 Bewegung für den Körper	98
7.8 Ressourcenorientierung	101
7.9 Imagination	105
7.10 Unterbrechungen	116
7.11 Übergänge	121
7.12 Selbstfürsorge als gemeinsames Projekt	128
7.13 Fehlerfreundlichkeit	131
8. Nach der Arbeit	133
8.1 Schleusen	133
8.2 Nachbereitung und Reste	134
8.3 Der Weg nach Hause	137
9. Von inneren Schweinehunden, Glaubenssätzen und anderen Hindernissen	141
9.1 Arbeitsplatzbeschreibung, Aufträge und Glaubenssätze	141
9.2 Innere Anteile oder: Wer braucht gerade was?	146
9.3 Schweinehunde und Kinderarbeit	148
9.4 Sorge fürs innere Team	150
9.5 Besondere Arbeitsverhältnisse	153
10. Seele putzen und Körperpflege	157
10.1 Manchmal ist weniger doch mehr	158
10.2 Kleine Veränderungen	159
10.3 Spannung zu regulieren braucht Zeit	160
10.4 Kooperation von Häschen und Denker*in	161
10.5 Zum Abschluss: Atmen	167
Literatur	169
Index	173