

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