

# Inhalt

<b>1. Einführung</b> .....	7
<b>2. Einordnen: Die Arbeit leben statt Work-Life-Balance</b> .....	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
<b>3. Werkzeugkunde</b> .....	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
<b>4. Wir sind nicht allein: Spannung im Kontakt</b> .....	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
<b>5. Ansatzpunkt Spannungsregulierung</b> .....	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
<b>6. Der Weg zur Arbeit: Vorbereitung und Einstimmen</b> .....	65
6.1 Positive Erinnerungen nutzen.....	66
6.2 Schleusen .....	68

<b>7. Während der Arbeit</b> .....	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
<b>8. Nach der Arbeit</b> .....	133
8.1 Schleusen .....	133
8.2 Nachbereitung und Reste .....	134
8.3 Der Weg nach Hause .....	137
<b>9. Von inneren Schweinehunden, Glaubenssätzen und anderen Hindernissen</b> .....	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
<b>10. Seele putzen und Körperpflege</b> .....	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