



Erschienen am 24.05.2019  
176 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-857-2

Lydia Hantke, Hans-Joachim Görge

## Ausgangspunkt Selbstfürsorge

Strategien und Übungen für den psychosozialen Alltag

Nur wer gut für sich sorgt, kann gut für andere sorgen

Die Arbeit mit Menschen ist meist schlecht bezahlt und eng getaktet, die Gefahr der Überlastung und des Burnouts ist hoch. Wie aber die Freude an der Arbeit und am Leben erhalten angesichts äußerer Zwänge sowie emotionaler und körperlicher Herausforderungen?

An vielen Beispielen aus psychosozialen Arbeitsbereichen zeigen Lydia Hantke und Hans-Joachim Görge, wie Psychohygiene während der Arbeit gelingen, wie ein spielerischer und kreativer Umgang mit Stress und Überforderung aussehen kann:

- Werkzeuge statt „Wellness-Häppchen“: atmen und Füße spüren, abgrenzen und Zuständigkeiten klären, eine neue Position in der alten Arbeit finden.
- Zahlreiche Praxisideen für Situationen im Team, im Kontakt, kurz vor dem Ausrasten ...
- Arbeit und arbeitsfreie Zeiten deutlich trennen: Spezielle Kleidung oder (imaginäre) „Schleusen“ helfen ebenso wie Wecker für kleine Auszeiten.

## Autorenprofil

### Lydia Hantke

Lydia Hantke, Dipl.-Psych., systemische und Hypnotherapeutin, Traumatherapeutin, Supervisorin. 2002 Gründung von institut berlin. Entwicklung der Curricula Traumazentrierte Fachberatung/Traumapädagogik und Strukturierte Traumaintegration stib.

### Hans-Joachim Görge

Hans-Joachim Görge, Dipl.-Psych., systemischer und Hypnotherapeut, Traumatherapeut, Lehrtherapeut (SG) für systemische Therapie und Beratung. Seit 2005 freiberuflich im institut berlin. Therapie, Weiterbildung und Supervision.

## Pressestimmen