

Inhalt

Hinweise zum Online-Material	8
Vorwort von Luise Reddemann	9
Einleitung	11
1 Bestandsaufnahme	15
1.1 Die Vision: Wie hat das alles angefangen?	15
Die Reise zum Ausgangspunkt	16
1.2 Der Weg: Wie sind Sie hierhin gekommen? Und was haben Sie mitgebracht?	17
1.3 Aktuelle Situation: Wo sind Sie gelandet?	18
2 Selbstfürsorge und Emotionen	21
2.1 Immer mehr, immer schneller? oder: die Welt ist aus der Balance geraten	21
2.2 Wie der Körper auf Stress reagiert	23
2.3 Von Dysbalance zu Burnout	25
2.4 Warum Selbstfürsorge für Soziale Berufe so wichtig ist: von Mitgeföhlsstress und Sekundärtraumatisierung	27
2.5 Die Rolle der Emotionen im menschlichen Erleben Geföhle und Mentalisierung	30
„Alles was wir tun, tun wir für ein Gefühl“	31
2.6 Umgang mit biografisch „alten“ Emotionen	31
2.7 Keine Angst vor Geföhlen! Oder der Umgang mit der Staumauer	36
Zusammenfassung zum Umgang mit alten Emotionen	38
2.8 Umgang mit aktuellen negativen Emotionen	39
2.9 „It is your mind, that creates this world“ oder die Macht der Perspektive	40
Zusammenfassung Umgang mit Emotionen	42
3 Selbstfürsorge – eine Choreografie für den Arbeitsalltag	44
3.1 Der Start in den Tag	45
Morgenseiten	46
Meditation	47
Wohlthuende Bewegung	50

	Natur	51
	Sich Zeit nehmen	51
	Den Weg zur Arbeit bewusst nutzen	52
3.2	Der Start in die Arbeit	53
	Erst mal landen ...	54
	Rituale zum Beginn (und Abschluss) der Arbeit	54
	Symbolisierungen von Ressourcen	55
	Sich sammeln und priorisieren: realistische To-do-Listen	56
3.3	Grundsätzliches und Strukturelles	57
	Es mag eine Berufung sein, aber es ist auch ein Beruf!	58
	Never walk alone – Interessensvertretung!	60
	Arbeitsrechte einfordern – z. B. Pausen und Bildungsurlaub	63
3.4	Selbstschutz in der Begegnung mit Klient_innen	64
	Professionelle Nähe und Distanz	65
	Grenzen und Rollenklarheit	65
	Die Grenzen unserer Macht akzeptieren und das, was wir tun, wertschätzen	65
	Visualisierungsübungen zur inneren Abgrenzung	67
	Schutz vor traumatischen Inhalten	68
3.5	Unterstützung im Team	71
	Hilfe suchen	72
	Teamkultur	73
	Umgang mit Konflikten im Team	77
	Psychohygienerunden	82
	Supervision	83
	Intervision und kollegiale Fallberatung	85
	Interkollegiale Unterstützung und Fortbildung bei herausfordernden Themen	88
3.6	Durch den Tagesverlauf	90
	Sequenzieren statt parallelisieren	90
	Übergänge schaffen	91
	Pausen	92
	Raum für Gefühle	93
	Besonderheiten beim Arbeiten Zuhause	94

3.7	Feierabend: Abschließen und Abstand gewinnen	97
	Nachspüren und Auswerten	98
	Bewusstes Abschließen	98
	Belastungen ablegen	99
	Die Erde wandelt es in Humus um	100
	Den Weg nutzen	101
	Sich reinigen	102
	Die Tresor-Übung	102
	Vorübergehend Lasten ablegen: die fünf Päckchen	104
	Greifbares erschaffen anstelle von Visualisierungsübungen	107
3.8	Auftanken / Kraftquellen	108
	Die Fünf-Sinne-Hand	109
	Sich aufraffen	110
	Ein Privatleben außerhalb der Arbeit haben	111
	Sich um den Körper kümmern	111
	Krafttier-Meditation	112
	Ressourcenbilder und -symbole	115
	Was auch noch abends geht	115
	Dem eigenen Rhythmus folgen	116
	Auszeiten	116
3.9	Die eigenen Wunden heilen	118
4	Ausblick und Abschluss	120
4.1	Die Vision: Wo geht es hin?	120
4.2	Die Umsetzung	121
4.3	Schlusswort	122
	Literatur und Bildnachweis	123
	Die Autor_innen	125