

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Einleitung	6
Teil 1 – Annäherungen	9
1.1 Selbstsorge und Verantwortungsübernahme – Annäherungen an die Situation im diakonischen Alltag	9
1.2 Selbstsorge und Verantwortungsübernahme – Annäherungen aus psychologischer Perspektive	12
1.3 Die Speisung der 5000 – Der Bibeltext aus Markus 6, 30-44 in der Übersetzung der Basisbibel	17
1.4 Selbstsorge und Verantwortungsübernahme – Annäherungen aus biblischer Perspektive anhand von Markus 6, 30-44	18
1.5 Selbstsorge und Verantwortungsübernahme – Annäherungen aus systematisch-theologischer Perspektive	27
Teil 2 – Drei Fortbildungsvorschläge	34
2.1 Den Sinn für das schärfen, was möglich ist	35
2.2 Getragen einander tragen	42
2.3 Jetzt brauch ich aber erst mal einen Kaffee!	46

Teil 3 – Methodenbeispiele	54
3.1 Positiv tratschen	54
3.2 Kompetenzen sammeln und weitergeben	56
3.3 Tragen und getragen werden	57
3.4 Danke sagen – mit einer Praline	61
3.5 Test der eigenen Energiebilanz	63
3.6 Power Posing	68
3.7 Sinn finden – Kraft schöpfen	69
3.8 Körper-Scan-Meditation	74
3.9 Neinsagen lernen	75
3.10 Wegzehrung	77
3.11 Wendung der Sichtweise	79
3.12 Schritteübung	82
3.13 Die eigene Motivation spüren	84
3.14 Den Sinn für das Mögliche schärfen	86
3.15 Die Speisung der 5000 (Nacherzählung)	88
3.16 Segen	92
Autor*innen	94