

Inhalt

Übersicht über das elektronische Zusatzmaterial	7
Vorwort	9
Dank	11
Die Segel setzen – ein Kompass für dieses Buch	12
1 Selbstfürsorge – Grundlagen aus Theorie und Praxis	17
Auf sich achten und auf andere achten – ein mittlerer Weg	17
Krise – eine Gelegenheit zu wachsen	18
Der Fluss des Lebens – der Kohärenzsinn	20
Die Bedeutung der Selbstfürsorge	21
Selbstmitgefühl – der eigenen Verletzlichkeit liebevoll begegnen....	28
Die Kraft der Achtsamkeit	29
Der Weg von emotionaler Ansteckung zu Empathie und Mitgefühl	43
2 Die Kunst des Übens – an Hindernissen wachsen	46
Der Geist des Anfängers	46
An Hindernissen wachsen – ohne Schlamm kein Lotos	54
Das innere Übungsteam – Kritiker, Antreiber und Faulpelze	60
3 Der Meditationskurs – Wege entstehen beim Gehen	66
Übungswoche 1 Im Körper zu Hause sein – ruhig und bewegt	70
Übungswoche 2 Fokus finden – atmend und gehend	82
Übungswoche 3 Offenes Gewahrsein – hörend und Gedanken beobachtend	90
Übungswoche 4 Freundlichkeit mit sich selbst – die Mettameditation	98
Übungswoche 5 Selbstmitgefühl – dem eigenen Schmerz liebevoll begegnen	105
4 Selbstfürsorge und Fürsorge – Impulse für den Arbeitsalltag ...	113
Achtsamkeit im Arbeitsalltag	113
Werte und Wertschätzung – den Kompass ausrichten	114
Achtsame Zusammenarbeit – Führungskräfte, Teams und Institutionen	119
Achtsamkeit in der helfenden Beziehung	122

Der Rhythmus macht's – das Zusammenspiel von Tun und Sein ...	124
Stabil bleiben im Sturm – Selbstfürsorge in Ausnahmesituationen ..	127
Auf zu neuen Ufern – Übergänge gestalten	131
Literatur	135
Anhang	139
Stichwortverzeichnis	145
Zusatzmaterial zum Download	147