

Inhaltsübersicht

Vorwort	9
Einführung	13
I Theoretisches – Was Sie über Mitgefühlsmüdigkeit wissen müssen	19
1 Diagnose Mitgefühlsmüdigkeit	22
2 Kleine Wortspiele – Etymologisches	36
3 Die Ego-State-Therapie	42
4 Verletzte Heiler und hilflose Helfer	56
II Praktisches – Was Sie gegen Mitgefühlsmüdigkeit tun können	69
5 Analyse der eigenen Situation	76
6 Kleine, große und ganz große Lösungen	92
7 Das Leben ist ein Wunschkonzert	100
8 Erst das Vergnügen ...	110
9 Atemholen in der Pause – Wege über die Atmung	118
10 Körper-Übungen gegen Verspannungen und Müdigkeit	122
11 Achtsamkeit und Meditation	126
III Überraschen Sie Ihre Patienten – Wege in der Praxis	131
12 Rollensicherheit	134
13 Übungen für schwere Stunden	138
IV Anhang	151
Arbeitsmaterial	152
Weiterführende Literaturempfehlungen	165
Literaturverzeichnis	168
Sachwortverzeichnis	170

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	13
I Theoretisches – Was Sie über Mitgeföhlsmüdigkeit wissen müssen	19
1 Diagnose Mitgeföhlsmüdigkeit	22
1.1 Eine einfache Definition	22
1.2 Symptome der Mitgeföhlsmüdigkeit	24
1.3 Das Ende des Mitgeföhls	25
1.4 Differenzial-Diagnostik oder: Was Mitgeföhlsmüdigkeit nicht ist	27
2 Kleine Wortspiele – Etymologisches	36
3 Die Ego-State-Therapie	42
3.1 Einführung in die Ego-State-Therapie	43
3.2 Arbeit mit Ego-States im Einzelsetting	46
3.3 Arbeit mit Ego-States in der Gruppe	50
4 Verletzte Heiler und hilflose Helfer	56
4.1 Der Helfer in der Therapie	56
4.2 Der Raum und was in ihm geschieht	62
4.3 Der hilflose Helfer	65
II Praktisches – Was Sie gegen Mitgeföhlsmüdigkeit tun können	69
5 Analyse der eigenen Situation	76
5.1 Einige schmerzhaftes Fragen	76
5.2 Auflösung schwieriger Situationen	85
6 Kleine, große und ganz große Lösungen	92
6.1 Das Wunsch-Ich-Programm	92
6.2 Haben Sie im Beruf versagt oder haben Sie den falschen Beruf?	94
6.3 Das Gute am Scheitern	96

7	Das Leben ist ein Wunschkonzert	100
7.1	Wünsche finden	100
7.2	Wünsche ernst nehmen und erfüllen	107
8	Erst das Vergnügen ...	110
8.1	Freude am frühen Morgen	111
8.2	Freude am Arbeitsplatz	112
8.3	Kleine Alltagsfreuden	115
8.4	Wagen Sie das Exotische	116
9	Atemholen in der Pause – Wege über die Atmung	118
10	Körper-Übungen gegen Verspannungen und Müdigkeit	122
11	Achtsamkeit und Meditation	126
III	Überraschen Sie Ihre Patienten – Wege in der Praxis	131
12	Rollensicherheit	134
13	Übungen für schwere Stunden	138
IV	Anhang	151
	Arbeitsmaterial	152
	Weiterführende Literaturempfehlungen	165
	Literatur	168
	Sachwortverzeichnis	170