

<b>Geleitwort (Herbert Bock)</b>	<b>7</b>
<b>Warum dieses Buch?</b>	<b>9</b>
<b>1. Warum sind Langzeitarbeitslose »speziell«?</b>	<b>13</b>
Warum Arbeitslosigkeit krank macht	19
Der Verlauf von Arbeitslosigkeit – was Berater im längeren Kontakt beachten müssen	22
Deprivationstheorie	27
Adaptionsmodell	28
Erlernte Hilflosigkeit	29
Motivation	31
Zur Entwicklung von Beschäftigungsfähigkeit während der Arbeitslosigkeit	33
Wer bekommt einen Job?	
Einflussgrößen der Wiederbeschäftigung	37
Selbstwirksamkeitserwartung	37
Kontrollüberzeugung	38
Bewältigungsstile	39
Gute seelische Gesundheit	41
Selbstkonzept eigener Fähigkeiten	42
Motivation und Ziele	45
<b>2. Die Besonderheiten der Arbeitssituation in Jobcentern</b>	<b>49</b>
<b>3. Methoden und Techniken für eine wirksame Fallarbeit</b>	<b>57</b>
Übersicht über die folgenden Abschnitte	57
Die Besonderheiten helfender Beziehungen	58
Methodisches Beispiel: Sich mit dem Widerstand verbrüdern	66
Die eigene Motivation	68
Der fürsorglich-helfende Stil	69
Wie gelingt es Helfern, mit diesen Mustern umzugehen?	71

Der wertende Stil	74
Was hilft in einer solchen Situation?	75
Die »naive« Grundhaltung von Beratung	81
Die geeignete Rolle wählen	86
Die wichtigsten Gesprächstechniken	94
Raum und Atmosphäre	95
Die Grenzen unseres Ansatzes	99
<b>4. Achtsamkeit und Selbstsorge für Beratende in Jobcentern und deren Arbeitsgemeinschaften</b>	<b>115</b>
Wie geht es Ihnen im Jobcenter?	115
Selbstsorge und Achtsamkeit	121
Experiment: Ist Achtsamkeit einfach?	123
Achtsamkeit als Kernstück (selbst-)verantwortlichen Handelns Beratender	124
Experiment: Wahrnehmungslenkung, Benennen und Etikettieren	127
Warum sind »Benennen« und »Etikettieren« für die Schulung der Wahrnehmung notwendig und wertvoll?	129
Achtsamkeit und Gesundheit	132
Praxisbericht: Susannes Geschichte	135
Wo sich Methoden der Achtsamkeit mit Methoden der Beratung und Einzelfallarbeit treffen	144
Praktikabel? Achtsamkeitsübungen für den Anfang	158
Übung: Achtsamkeit Arbeitsweg mit dem Auto	160
Übung: Achtsamkeit im Sitzen	162
Übung: Den Atem zählen	164
Abschließende Gedanken	166
Literatur	169
Zu den AutorInnen	179