

Inhalt

Vorwort.....	9
1. Einleitung.....	11
2. Die Balance der Lebensbereiche.....	17
2.1 Wie sich die „Lebensblume“ zusammensetzt	17
2.2 Beruf/ Erwerbstätigkeit	19
2.3 Haushalt.....	21
2.4 Paarbeziehung – Liebesbeziehung und Partnerschaft.....	23
2.5 Freunde, Freundinnen, Freundschaften	30
2.6 Bekannte	32
2.7 Kinder	32
2.8 Tiere.....	34
2.9 Familien.....	34
2.10 Hobbys	36
2.11 Körper, Bewegung und Sport	38
2.12 Alleinsein.....	40
2.13 Weiterbildung	42
2.14 Gesellschaft	44
2.15 Spiritualität.....	45
2.16 Wichtigkeit und Gewichtung der verschiedenen Lebensbereiche.....	47
2.17 Lebensbereiche und Rollen	52
Interview 1.....	54
3. Die Grundbedürfnisse stillen	59
3.1 Sauerstoff	60
3.2 Licht.....	60
3.3 Wasser	61
3.4 Nahrung.....	61
3.5 Ausscheidung.....	61
3.6 Vermeidung von Schadstoffen.....	62
3.7 Konstante Körperkerntemperatur	63
3.8 Körperhygiene.....	64
3.9 Stimulation und Zuwendung.....	64
3.9.1 Leben und Reize	65

3.9.2	Die Geschichte der Zuwendungstheorie.....	66
3.9.3	Arten der Zuwendung	66
3.9.4	Zuwendungsmuster und unbewusste Zuwendungsregeln.....	68
3.9.5	Zuwendungsautarkie	72
3.9.6	Die gesellschaftliche Bedingtheit von Zuwendungsmustern.....	73
3.9.7	Nicht bewertende Zuwendung	73
3.9.8	Zuwendungsformen	74
3.10	Gestaltung	81
3.11	Pausen und Erholung.....	82
3.12	Alleinsein.....	89
3.13	Schlaf.....	89
3.14	Der Ausdruck von Gefühlen	90
3.14.1	Was sind Gefühle?.....	91
3.14.2	Die Funktion der Gefühle.....	93
3.14.3	Grundgefühle.....	93
3.14.4	Ursprüngliche Gefühle und Ersatzgefühle.....	98
3.14.5	Komplexe Gefühle.....	100
3.14.6	Hintergrundgefühle.....	103
3.14.7	Souveränität	103
3.14.8	Gut fühlen – schlecht fühlen	107
3.15	Bewegung	108
3.16	Zusammenfassung: Grundbedürfnisse stillen.....	108
	Interview 2.....	112
4.	Grundprinzipien der Lebensgestaltung – Modelle für die	
	Vorbeugung und Behandlung des Burnout-Syndroms	119
4.1	Leben als selbstschöpferischer Vorgang und das Überlebensprinzip.....	119
4.2	Um die Grundbedürfnisse wissen und Vorsorge treffen.....	123
4.3	Beziehung: Verbundenheit und gleichzeitige Eigenständigkeit	125
4.4	Es ist wichtig, sich abzugrenzen.....	129
4.5	Was bestimmt unser Handeln?	130
4.6	Stress und Disstress: ein Stresskonzept.....	143
4.7	Stress und Disstress – eine Systematik mit drei Schweregraden von Disstress	148
4.8	Beschreibung und Auflösung von Disstressverhalten – das dynamische Handlungspentagon	153
4.8.1	Wachheit, Aufmerksamkeit, Konzentration, Zentrierung	154
4.8.2	Kontakt	156
4.8.3	Schwierigkeiten mit dem Einfühlungsvermögen	156
4.8.4	Miteinander oder Füreinander?	160

4.8.5	Abgrenzungs-, Distanzierungsvermögen	162
4.8.6	Kraft / Durchhaltevermögen	166
4.8.7	Geschicklichkeit / Sinn für Ganzheit und Vollkommenheit	171
4.8.8	Geschwindigkeit / Raum-Zeit-Gefühl	175
4.8.9	Koordination / Rhythmus	179
4.8.10	Das Maß finden / Besonnenheit.....	179
4.8.11	Der Ausstieg aus Antreiber- und Gegenantreiberverhalten	180
4.8.12	Erlaubnishaltung	181
4.8.13	Wie Antreiberverhalten entsteht.....	184
4.8.14	Disstressverlauf.....	187
4.8.15	Die Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten.....	192
	Interview 3.....	194
	Schlussbemerkungen	203
5.	Anmerkungen für professionelle Begleiter	205
5.1	Kapitel 1: Einleitung.....	209
5.2	Kapitel 2: Balance der Lebensbereiche	214
5.3	Kapitel 3: Grundbedürfnisse stillen.....	215
5.4	Kapitel 4: Grundprinzipien der Lebensgestaltung	215
5.5	Fragebögen	216
Anhang	217
	Fragebogen Lebens-Balance	217
	Fragebogen Grundbedürfnisse	221
	Fragebogen zum Antreiberverhalten	238
	Erlaubnissätze.....	242
	Literatur.....	249
	Begriffe.....	252
	Index	253