

# Inhalt

Vorwort	9
Einführung	13

## **I Theoretisches – Was Sie über Mitgeföhlmüdigkeit wissen müssen** 19

<b>1 Diagnose Mitgeföhlmüdigkeit</b>	22
1.1 Eine einfache Definition	22
1.2 Symptome der Mitgeföhlmüdigkeit	24
1.3 Das Ende des Mitgeföhls	25
1.4 Differenzial-Diagnostik oder: Was Mitgeföhlmüdigkeit nicht ist	27
<b>2 Kleine Wortspiele – Etymologisches</b>	36
<b>3 Die Ego-State-Therapie</b>	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
<b>4 Verletzte Heiler und hilflose Helfer</b>	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 Mitgeföhlmüdigkeit tun können** 69

<b>5 Analyse der eigenen Situation</b>	76
5.1 Einige schmerzhaftes Fragen	76
5.2 Auflösung schwieriger Situationen	85
<b>6 Kleine, große und ganz große Lösungen</b>	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

<b>7</b>	<b>Das Leben ist ein Wunschkonzert</b>	100
7.1	Wünsche finden	100
7.2	Wünsche ernst nehmen und erfüllen	107
<b>8</b>	<b>Erst das Vergnügen ...</b>	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
<b>9</b>	<b>Atemholen in der Pause – Wege über die Atmung</b>	118
<b>10</b>	<b>Körper-Übungen gegen Verspannungen und Müdigkeit</b>	122
<b>11</b>	<b>Achtsamkeit und Meditation</b>	126
<b>III</b>	<b>Überraschen Sie Ihre Patienten – Wege in der Praxis</b>	131
<b>12</b>	<b>Rollensicherheit</b>	134
<b>13</b>	<b>Übungen für schwere Stunden</b>	138
<b>IV</b>	<b>Anhang</b>	151
	Arbeitsmaterial	152
	Weiterführende Literaturempfehlungen	165
	Literatur	168
	Sachwortverzeichnis	170