

Obsah

Předmluva	7
Úvod	11
I Teorie – co musíte vědět o únavě ze soucitu	11
1 Diagnóza: Únava ze soucitu	21
1.1 Jednoduchá definice	21
1.2 Symptomy únavy ze soucitu	24
1.3 Konec únavy ze soucitu	25
1.4 Diferenciální diagnostika aneb Co únava ze soucitu není	27
2 Hra se slovy – etymologie	37
3 Terapie stavů ega	43
3.1 Úvod do terapie stavů ega	45
3.2 Práce se stavy ega při individuální psychoterapii	48
3.3 Práce se stavy ega ve skupině	53
4 Zranění léčitelé a bezmocní pomocníci	57
4.1 Pomocník v terapii	57
4.2 Prostor, a co se v něm odehrává	65
4.3 Bezmocný pomocník	69

II Praxe – co můžete dělat proti únavě ze soucitu

5	Analýza vlastní situace	81
5.1	Několik palčivých otázek	81
5.2	Jak se vymanit z obtížných situací	93
6	Malá, větší a docela zásadní řešení	99
6.1	Program pro práci já	100
6.2	Selhali jste v práci nebo tahle práce není pro vás ta pravá?	102
6.3	Co je na krachu dobrého	106
7	Život je koncert na přání	109
7.1	Jak nalézt přání	110
7.2	Berte svá přání vážně a plňte si je	117
8	Nejdřív zábava...	119
8.1	Ráno plné radosti	120
8.2	Radost na pracovišti	122
8.3	Malé všední radosti	126
8.4	Pusťte se do exotiky	127
9	Během pauzy se vydýchejte – dechové metody	129
10	Tělesná cvičení proti napětí svalstva a únavě	133
11	Všímavost a meditace	135

III Překvapte své pacienty – návody pro praxi

12	Jistota v roli	143
13	Cvičení pro náročná sezení	147
	Seznam literatury	165