Inhalt

Vorwort	7
Wenn es nicht mehr weitergeht	11
Erste Stärke: Wahrnehmen, was ist	29
Zweite Stärke: Die Wirklichkeit akzeptieren	41
Dritte Stärke: Mit sich selbst ins Reine kommen	58
Vierte Stärke: Unterstützung finden	76
Fünfte Stärke: Selbstvertrauen vertiefen	86
Sechste Stärke: Optimismus entfalten	101
Siebte Stärke: Lösungen finden	121
Achte Stärke: Sich neue Ziele setzen	135
Literatur- und Linktipps	159
Dank	160

Wegweiser zum Test und zu den Übungen

Test: Wie gehen Sie mit Krisen um? 21

Übungen:

Bestandsaufnahme 38

Abstand finden in der Natur 45

Gefühle akzeptieren und loslassen 47

Checkliste Verantwortung 64

Selbstmitleid stoppen 68

Sich selbst verzeihen 71

Anderen verzeihen 73

*Was sollte jemand können, der uns
in einer Krise zur Seite steht?* 79

Menschen, die Ihnen guttun 81

Baum-Atmung 89

Kompetenzen-Liste 95

Pessimistische Bewertungen infrage stellen 107

Perspektivwechsel 109

Die Energie-Box 112

Die Lage analysieren 124

Verantwortung übernehmen 130

Klarheit und Entschlusskraft stärken 131

Atemübung zum Abschied nehmen 137

Zukunftsreise 139

Ideen finden 141

Notfall-Zettel 148

Plan B entwickeln 152