

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Stabilität auf schwankendem Boden – Eine Einführung</b> .....	1
Ute Hagehülsmann	
<b>Teil I Leben in Gemeinschaft als sicherer Boden</b>	
<b>Stabilität auf schwankendem Boden gemeinsam schaffen</b> .....	7
Ilonka Etzold	
<b>Willkommen in der Herde!</b> .....	17
Bettina Jellouschek-Otto	
<b>Eine neue Schule muss her!</b> .....	27
Wolfgang Kausler	
<b>Glück im Quartier.</b> .....	37
Franz-Ferdinand Kress	
<b>Gesichter der Krise: Eine Begegnung.</b> .....	45
Peter Rudolph	
<b>Teil II Individueller Umgang mit Unsicherheit</b>	
<b>Das Narrativ der „Hilfreichen Hilflosigkeit“: Positive Transaktionsanalyse und der Feel-Think-Act-Zyklus.</b> .....	67
Henning Schulze und Klaus Sejkora	
<b>Selbstregulation als Grundlage für Autonomie – Ein traumasensibler Ansatz zum Umgang mit den Herausforderungen unserer Zeit</b> .....	85
Julia Breuer	
<b>Posttraumatisches Wachstum – oder: die Geschichte des vergoldeten Gefäßes.</b> ..	95
Sonja Holzner-Michna	

<b>Wenn die Welt in Trümmern liegt – Erste Hilfe für die Seele. . . . .</b>	<b>121</b>
Kirsten Jetzkus	
<b>Ressource oder Realitätsflucht? Gaming unter Kindern und Jugendlichen in Zeiten von Unsicherheit und Krisen. . . . .</b>	<b>129</b>
Jessica Kathmann	
<b>Wie der achtsame Umgang mit gegenwärtigem Geschehen die psychische Stabilität erhöht . . . . .</b>	<b>141</b>
Martin Mirbizaval	
<b>Funktionen irrationaler Überzeugungen in instabil erlebter Welt <i>oder</i> Warum es so schwierig ist, mit rationalen Argumenten andere von ihrem Irrtum zu überzeugen. . . . .</b>	<b>149</b>
Birgitt Wiarda	
<b>Teil III Persönlichkeit und Kooperation</b>	
<b>Ich-Entwicklung und Umgang mit Unsicherheit – welchen Einfluss hat persönliche Reife? . . . . .</b>	<b>163</b>
Thomas Binder und Luise Lohkamp	
<b>Führen in unsicheren Zeiten mit Wertschätzung zu mehr Stabilität. . . . .</b>	<b>183</b>
Kyra Dohrin	
<b>Stabiler Boden für Teamzusammenarbeit in Zeiten des ständigen Wandels . . . .</b>	<b>193</b>
Liliane Grandpierre	
<b>Resilienzstärkung durch Teams: von Implosionen zu befriedigender Arbeit angesichts widriger Umstände. . . . .</b>	<b>205</b>
Christine Morgenroth	
<b>Teil IV Gesellschaftliche Aspekte</b>	
<b>Kontingenz Aushalten. . . . .</b>	<b>223</b>
Heiko Konrad	
<b>Resilienz und Antifragilität – 10 Hypothesen zu neuen Paradigmen für Individuen, Organisationen und Gesellschaft . . . . .</b>	<b>235</b>
Günther Mohr	
<b>Nachhaltiges Glück: Lebensqualität und Stressbewältigung im Einklang mit ökologisch verantwortlichem Handeln. . . . .</b>	<b>257</b>
Juliane Seeringer und Christian Seeringer	

---

**Teil V Philosophisch-spirituelle Ansätze**

<b>Stufen des psychischen Stabilisierens</b> . . . . .	267
Rolf Balling	
<b>Die verwaiste Gegenwart: Eine kleine Skizze der großen Weltverbesserungshaltung</b> . . . . .	279
Alexander Poraj	
<b>Aufrechter Gang auf schwankendem Grund</b> . . . . .	293
Uto Meier und Christoph Seidenfus	