

# INHALT

Ein Buch für dich 7

## 1. EINLEITUNG: ES GIBT KEIN LEBEN OHNE LEID 11

Über was sprechen wir eigentlich, wenn wir von Leid reden? 20

Raus aus der Seifenblasenrealität: Ohne Leid keine Resilienz 25

## 2. UNSERE GESELLSCHAFT SAGT: »BETÄUBE DEIN LEID« 37

Mythos Resilienz: Wir denken zu sehr in Schubladen 45

Die Zeit heilt keine Wunden, sondern du! 55

Vom Shitstorm zum Leidstorm: Kein Instagram-Like hilft deiner Leidverarbeitung 63

## 3. RESILIENZ – DEIN INNERES PERSÖNLICHES GUMMIBAND 73

Kein Schema F: Resilienz ist ein fließender Prozess 79

Leid aushalten – eine lebenslange Challenge 90

Lernen von Picasso: Wege der Leidbewältigung 100

#### 4. TANZ MIT DEINEN DÄMONEN – WAS WIR VOM LEIDEN ANDERER LERNEN KÖNNEN 111

Prozess Akzeptanz – Du bestimmst das Tempo 121

Konfrontation macht resilient: Stell dich deinem Leid 142

Nutz deine Pain-Power: Mach das Unmögliche möglich 159

#### 5. PATHEI MATHOS – DURCH LEIDEN LERNEN 179

Was das alles konkret für uns heißt 187

(Schluss-)Worte an dich 197

Danke 199

Literatur und Anmerkungen 201

Die Autorin 208