

Inhalt

Einleitung	9
1. Wie wir »funktionieren«: die Mechanismen der Problem-, Stress- und Krisenentstehung	13
 Unsere Wahrnehmung	14
Wie nehmen wir uns selbst wahr?	20
Durch welche »Brille« nehmen wir die Welt wahr?	21
Wer sagt uns, wie die Welt ist?	22
Wie wirklich ist denn nun die Wirklichkeit?	24
 Unser Körper	26
Wenn Mund und Körper eine Sprache sprechen	28
Die Macht der Ja-Haltung	30
 Unser Denken	32
»Wie denke ich das?«	34
Das Denken in Ursache und Wirkung	38
Das Innen beeinflusst das Außen	40
Das Seitenmodell	42
 Unsere Sprache	49
Den Dingen einen schönen Namen geben	49
Wörter aktivieren Bilder im Kopf	52
Kein Problem ist auch ein Problem	55
Nominalisierungen frieren Prozesse ein	56
Exkurs: Der Zusammenhang zwischen dem zweiten, dritten und vierten Bereich, wie Menschen »funktionieren«	61

Jetzt geht es in die Welt	64
Ins Tun kommen	65
Soziale Unterstützung finden	67
Den Kontext gestalten	69
Zusammenfassung	72
2. Immun gegen Probleme	74
Der Beginn des Problems: Irritationen	74
Von der Irritation zur Handlungsfähigkeit	76
Die ProblemWerkstatt	78
Problemdefinition	79
Bauanleitung für ein Problem	82
Wenn das Lösen von Problemen zum Problem wird	86
Emotionen	90
Emotionsdefinition	93
Emotionen unter der Lupe	94
Angst • Ärger • Überraschung • Ekel • Verachtung • Trauer • Freude • Scham • Verlegenheit • Schuld • Verantwortung • Interesse • Wertschätzung • Stolz • Dankbarkeit • Mitgefühl	
Weitere Zustände von Menschen	122
Problemtrance • Achtsamkeit • Schmerz	
3. Immun gegen Stress	126
Guter oder schlechter Stress	127
Das StressGym	128
Station 1 – Wie wir bei Stress reagieren	130
Station 2 – Was Sie antreibt	138
Station 3 – Stress anders bewerten	143
Station 4 – Positive Emotionen	145
Station 5 – Analyse des persönlichen Stressfasses	147
Station 6 – Umgang mit Irritationen	150

Station 7 – Die Gefühlsfernbedienung zurückholen	153
Station 8 – Regeneration und Immunisierung	155
Trainings-Checkliste	158
4. Immun gegen Krisen	160
Was ist eigentlich eine Krise?	162
Allgemeine Krisendefinitionen	163
Arten von Krisen	163
Krisen und Stressverarbeitung	164
Krisenerleben	165
Gefahr und Chance	166
Idee der Immunisierung	166
Soll man Krise sagen oder nicht?	167
Der Weg in die Krise	168
Die Problemtrance	169
Der Selbstvorwurf	170
Der Fremdvorwurf	170
Die Erwartungshaltung	171
Die Loyalität	172
Das innere Schrumpfen	173
Geht nicht ...	174
Drei Zusatz-Faktoren für Krisen	175
Der Weg durch die Krise	175
Ihre persönliche Heldenreise	176
Die Phasen einer Krise	177
Wie man Krisen lebt, erlebt und überlebt	179
Das KrisenLabor	179
Die Konstruktion der Zukunft	180
Baukasten für Krisen	182
Hilfreiche Haltungen	183
Krisen »spielen«	184

5. Die vier Entscheidungen des Lebens	186
Love it!	188
Leave it!	190
Change it!	193
Accept it!	194
Meta-accept it!	197
Zwischenbilanz	199
Die fünfte Entscheidung	199
Wer nicht handelt, wird behandelt	201
Umgang mit Zwickmühlen	201
Hierarchie	205
Exkurs: Meine irritierenden Entscheidungshilfen	207
6. Ideen für den eigenen Weg	211
10 Leitsätze für den Umgang mit Problemen, Stress und Krisen	211
Beipackzettel fürs Leben	216
Schlusswort	219
Danke und Quellen	220
Literaturverzeichnis	223
Der Autor	227