

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

Problemrance • 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 Problemrance	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