

Auf einen Blick

Über die Autorin.....	7
Einleitung	21
 Teil I: Verstehen, was Sie stresst, traurig macht und verunsichert.....	 27
Kapitel 1: Ich krieg' die Krise! Was wir unter Krisen verstehen	29
Kapitel 2: Warum wir gestresst, traurig und unsicher sind	51
Kapitel 3: Krisenbewältigung – Stolpersteine und Hindernisse	69
 Teil II: In Krisen handlungsfähig bleiben.....	 79
Kapitel 4: Soforthilfen bei akuten Belastungen.....	81
Kapitel 5: Coping und Bewältigung	89
Kapitel 6: Realistische Erwartungen schaffen	111
 Teil III: Gefühle: Emotionen in der Krise	 133
Kapitel 7: Verwirrte Emotionen als Krisenreaktion.....	135
Kapitel 8: Widersprüchliche Gefühle: Zwischen Angst, Hoffnung und Wut	153
Kapitel 9: Trauer.....	169
Kapitel 10: Unsicherheit	181
Kapitel 11: Scham und Schuld	197
 Teil IV: Die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit	 213
Kapitel 12: Symptome und Frühwarnzeichen erkennen	215
Kapitel 13: Nervensystem und Stressreaktion.....	231
Kapitel 14: Langfristige Auswirkungen von Überbelastung auf Körper und Seele....	245
 Teil V: Wege zu nachhaltiger psychischer Gesundheit.....	 255
Kapitel 15: Rituale und Routinen	257
Kapitel 16: Innere Ruhe und Stabilität	271
Kapitel 17: Krisenfestes Leben.....	279
 Teil VI: Der Top-Ten-Teil	 291
Kapitel 18: Zehn effektive Strategien zur Krisenbewältigung	293
Kapitel 19: Zehn Tipps für ein krisenfestes Leben	297
 Stichwortverzeichnis	 301

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Danksagung	7
Einleitung	21
Über dieses Buch.	22
Konventionen in diesem Buch.	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist.	23
Teil 1: Verstehen, was Sie stresst, traurig macht und verunsichert	23
Teil II: In Krisen handlungsfähig bleiben.	23
Teil III: Gefühle: Emotionen in der Krise	23
Teil IV: Die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.	24
Teil V: Wege zu nachhaltiger psychischer Gesundheit	24
Teil VI: Die Top Ten der besten Schnellhilfen und Werkzeuge	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.	24
 TEIL I	
VERSTEHEN, WAS SIE STRESST, TRAURIG MACHT	
UND VERUNSICHERT	27
 Kapitel 1	
Ich krieg’ die Krise! Was wir unter Krisen verstehen	29
Herausforderung versus Krise.	29
Wann eine Situation außer Kontrolle gerät	30
Wie sich eine Krise anfühlt	30
Warum wir Herausforderungen so oft als Krise bezeichnen.	31
Warum nicht jeder die Krise bei der gleichen Sache kriegt.	34
Persönlichkeit und Resilienz: Unsere innere Ausstattung	
beeinflusst, wie wir mit Belastungen umgehen.	35
Sozialisation: Prägung als Grundlage	35
Persönliche Erfahrungen: Die eigene Geschichte formt die	
Krisenwahrnehmung.	36
Aktuelle Lebenssituation: Wenn das Fass bereits voll ist.	36
Das soziale Umfeld: Unterstützung oder zusätzliche Belastung?	37
Denkmuster und innere Überzeugungen: Wie unser Denken	
die Krise beeinflusst.	37
Unterschiedliche Wahrnehmung.	39
Wie Krisen entstehen	40
Krise ist nicht gleich Krise: Krisenarten	45
Welche Arten von Krisen gibt es?	45
Akute versus chronische Krisen.	47

12 Inhaltsverzeichnis

Die Auswirkungen globaler Krisen auf das individuelle Empfinden	47
Maßnahmen zur persönlichen Stabilität in globalen Krisenzeiten.	49

Kapitel 2

Warum wir gestresst, traurig und unsicher sind	51
Stress – Reaktion auf Belastung	52
Trauer – Die Reaktion auf Verlust	53
Unsicherheit – Die Reaktion auf Unvorhersehbarkeit	53
Wer eher zu welchen Emotionen neigt – und warum	54
Die Biologie der Belastung: Warum unser Gehirn auf Stress programmiert ist	55
Stresstest.	56
Was tun bei Stress?	56
Informationsflut und ständige Reize	60
Die Auswirkungen der Informationsflut auf das Nervensystem.	61
Die Rolle der Informationsflut in persönlichen Krisen	61
Strategien zur Begrenzung der Informationsflut	62
Die Rolle ungelöster Emotionen: Warum alte Erfahrungen unsere Gegenwart beeinflussen.	62
Die Rolle ungelöster Emotionen in Krisen	63
Emotionen verarbeiten oder wegpacken – Der richtige Zeitpunkt ist entscheidend	63
Fünf Methoden zur Verarbeitung ungelöster Emotionen	64
Bedürfnis nach Kontrolle und Angst vor Veränderung	65
Warum wir ein Bedürfnis nach Kontrolle haben	65
Angst vor Veränderung – Warum es schwerfällt, Neues zu akzeptieren	65
Wie Krisen das Bedürfnis nach Kontrolle verstärken	66
Die Balance zwischen Kontrolle und Flexibilität finden	66

Kapitel 3

Krisenbewältigung – Stolpersteine und Hindernisse	69
Vermeidung – Warum wir uns vor der Krise verstecken	70
Selbstzweifel – Der innere Kritiker als größter Feind	70
Überforderung – Wenn alles zu viel wird und nichts mehr geht	71
Selbstsabotage – Warum Sie sich unbewusst selbst blockieren.	72
Glücksvermeidung – Die Angst, dass es besser werden könnte	73
Scheitern – Der Punkt, an dem viele aufgeben	73
Selbstrechtfertigung – Warum wir uns Stagnation schönreden.	74
Nutzen – Warum manche Menschen ihre Krise »brauchen«	74

TEIL II
IN KRISEN HANDLUNGSFÄHIG BLEIBEN..... 79

Kapitel 4
Soforthilfen bei akuten Belastungen..... 81

Der Unterschied zwischen akuter und chronischer Belastung.....	82
Resilienz als Schutzschild – Die Bedeutung der »Lifeline«.....	83
Sofortmaßnahmen für akute emotionale, körperliche und mentale Reaktionen	84
Emotionale Reaktionen.....	85
Körperliche Reaktionen.....	86
Mentale Reaktionen.....	86

Kapitel 5
Coping und Bewältigung..... 89

Problem- versus emotionsfokussierte Stressbewältigung	90
Problemfokussierte Bewältigung: Belastungen aktiv angehen statt nur auszuhalten.....	91
Emotionsfokussierte Bewältigung: Den inneren Umgang mit Herausforderungen verändern	94
Coping – Strategien für den Umgang mit Herausforderungen.....	98
Welche Coping-Strategien gibt es?	98
Unsicherheit ist individuell – aber veränderbar	98
Sonderfall: Vermeidungsorientiertes Coping – Wann Distanzierung hilft und wann sie zur Falle wird	99
Strukturierendes Coping – Ordnung in das Chaos bringen.....	102
Paradoxes Coping – Wenn Loslassen mehr bringt als Kämpfen.....	103
Narratives Coping – Die Geschichte neu schreiben	104
Kontrolliertes Chaos – Unvorhersehbare Elemente bewusst integrieren.....	105
Zehn Werkzeuge für Coping und Bewältigung	106

Kapitel 6
Realistische Erwartungen schaffen..... 111

Erwartungen prüfen	111
Wie unrealistische Erwartungen in Krisen entstehen.....	112
Realistische Erwartungen schaffen	112
Der Umgang mit Rückschlägen – Was tun, wenn Erwartungen nicht erfüllt werden?	113
Innere Störfelder: Alles eine Frage der Wahrnehmung.....	114
Mentale Filter und wie sie funktionieren	115
Wie negative Erfahrungen zu negativen Erwartungen werden.....	116
Die Gefahr der selbsterfüllenden Prophezeiung.....	118
Blinde Flecken und das Johari-Fenster	118

14 Inhaltsverzeichnis

Werte und Glaubenssätze – Kompass in Krisen	119
Wenn Krisen zu ungerechten Reaktionen verleiten	120
Haltung als innere Stärke in Krisenzeiten.	122
Glaubenssätze – Unsichtbare Steuerung der Werte und Haltungen	124
Prokrastination – warum wir verschieben	127
Woran Sie Prokrastination erkennen	129
Auswirkungen von Prokrastination	129
Werkzeuge für realistische Erwartungen	131
 TEIL III	
GEFÜHLE: EMOTIONEN IN DER KRISE	133
 Kapitel 7	
Verwirrte Emotionen als Krisenreaktion	135
Emotionale Verwirrung	135
Wie Emotionen entstehen	137
Die Amygdala: Das Alarmsystem unseres Gehirns	137
Der präfrontale Kortex: Die Denkkzentrale als Gegenspieler	138
Das Belohnungssystem: Warum sich manche Dinge gut und andere schlecht anfühlen	138
Warum Emotionen außer Kontrolle geraten	139
Wie emotionale Unsicherheit unser Verhalten beeinflusst	139
Wie Krisen emotionale Verwirrung verstärken	140
Wie Sie emotionale Unsicherheit bewältigen können	142
Emotionale Blockaden	144
Zu viel auf einmal: Überforderung	145
Wenn Blockaden zur Handlungsunfähigkeit führen	146
Emotionale Lähmung	146
Wege aus der emotionalen Blockade	147
Klischees, Normen und gesellschaftliche Erwartungen	148
Unausgesprochene Regeln, die in der Krise kontraproduktiv sind	148
Geschlechterstereotype und emotionale Krisen	150
 Kapitel 8	
Widersprüchliche Gefühle:	
Zwischen Angst, Hoffnung und Wut	153
Angst, Hoffnung und Wut – ein unzertrennliches Trio der Emotionen	153
Reaktionsmuster in Krisenzeiten.	154
Welcher Typ sind Sie: Angst, Hoffnung oder Wut?	156
Angst: Stiller Kompass in unruhigen Zeiten.	159
Warum Angst in Krisen manchmal mehr hilft als stört	159
Angstarbeit	159
Hoffnung: Was bleibt, wenn nichts sicher ist.	161
Warum Hoffnung in Krisen nicht illusionär ist – sondern konkret	161
Hoffnungsarbeit	162

Wut: Eine wichtige Emotion in Krisenzeiten	163
Warum Wut und Trauer gerade in Krisenzeiten so zentral sind.....	164
Wutarbeit.	164
Dankbarkeit: Trotz alledem Wertvolles sehen.....	165
Warum Dankbarkeit in Krisenzeiten unverzichtbar ist.....	166
Rituale, um Dankbarkeit bewusst zu fördern	167

Kapitel 9

Trauer 169

Was Trauer ist und warum sie Sie so hart treffen kann.....	169
Welche Hormone die Trauer beeinflussen.....	170
Warum Trauer körperlich weh tut.....	170
Warum Trauer so lange dauert	171
Trauer und Verlust.....	171
Trauer und Krisen	173
Das Gefühl der Unzerstörbarkeit: Warum Krisen uns mit der Realität konfrontieren.....	174
Warum der Verlust dieser Illusion Trauer auslöst.....	175
Wie Menschen mit dem Verlust der Unverwundbarkeitsillusion umgehen.....	176
Gesunder Umgang mit Trauer.....	177
Zehn Werkzeuge gegen Trauer, die wirklich helfen	177
Trauerarbeit	178

Kapitel 10

Unsicherheit 181

Wie Ihre Persönlichkeit Ihren Umgang mit Unsicherheit beeinflusst	181
Fünf Persönlichkeitsmerkmale und ihr Einfluss auf Unsicherheit	181
Krisen und Unsicherheiten – Warum Veränderungen oft eine emotionale Achterbahnfahrt sind.....	187
Die zwölf emotionalen Zustände in einer Krise	188
Prävention und Kontrolle	190
Prävention – Wie sehr Sie Krisen verhindern können	191
Kontrolle – Die Illusion der absoluten Steuerbarkeit	192
Wenn Prävention und Kontrolle versagen – Die Krise hinter der Krise	192
Mit Ungewissheit leben.....	192
Zehn Werkzeuge, um mit Unsicherheit umzugehen	194

Kapitel 11

Scham und Schuld 197

Schuld	197
Wie sich Schuld anfühlt.....	198
Die psychischen Folgen von Schuld – Wenn das innere Urteil zur Last wird	199
Tipps gegen Schuldgefühle.....	202

16 Inhaltsverzeichnis

Scham	203
Wie sich Scham anfühlt	203
Die psychischen Folgen von Scham – Wenn das Selbstbild brüchig wird	204
Selbstabwertung und Identitätszweifel – Wenn Scham zum Selbstbild wird	204
Soziale Rückzugstendenzen – Die Angst, entdeckt zu werden	205
Perfektionismus – Der Versuch, Scham zu vermeiden	205
Selbstentfremdung – Wenn man nicht mehr weiß, wer man wirklich ist	205
Abwehrreaktionen – Wenn Scham in Vermeidung oder Aggression umschlägt	206
Fünf Wege, um Scham aktiv zu überwinden	206
Vergebung – Der Schlüssel zur Befreiung von Schuld und Scham	207
Wie Schuld und Scham Krisen verlängern	207
Die Angst vor Vergebung als innere Blockade	210
Warum Vergebung ein essenzieller Teil der Krisenbewältigung ist	211
Fünf konkrete Methoden und Übungen zur Selbstvergebung	211
 TEIL IV	
DIE AUSWIRKUNGEN AUF DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT	213
 Kapitel 12	
Symptome und Frühwarnzeichen erkennen	215
Checkliste »Symptome erkennen«	216
Den Körper als Frühwarnsystem nutzen	219
Sensibilität für Signale entwickeln	220
Checkliste »Frühwarnzeichen erkennen«	220
Zwischenwelten akzeptieren – Wenn das Alte nicht mehr, das Neue noch nicht da ist.	226
Was ist eine Zwischenwelt?	226
Warum Akzeptanz hilft	227
Geduld – Die unterschätzte Kraft in Übergangsphasen	227
Techniken, um in das Hier und Jetzt zu kommen	228
 Kapitel 13	
Nervensystem und Stressreaktion	231
Nervensystem – die Steuerzentrale unserer Reaktionen	232
Was in einer Krise im Nervensystem passiert	232
Wie Sie Ihr Nervensystem bewusst beeinflussen können	233
Trigger	234
Ständig im Alarmmodus? Psychische Belastungen drohen	235
Warum das Ankämpfen gegen innere Reaktionen sie oft verstärkt	235
Wie Sie anders mit Ihren Reaktionen umgehen können	236
Stress: Wenn Ihr Körper auf eine Herausforderung reagiert	237
Wie Stress mit Krisen zusammenhängt	238
Kampf, Flucht oder Erstarrung – Die drei Modelle der Stressreaktion	238

Wie sich Stress in einer Krise anfühlt 239

Stress lass nach: Fünf wirkungsvolle Methoden, um langfristig mit Stress umzugehen. 240

Kapitel 14

Langfristige Auswirkungen von Überbelastung auf Körper und Seele 245

Akute versus chronische Folgen – Wann Belastung gefährlich wird 246

Wenn Belastung zur Gewohnheit wird – Der Punkt, an dem sich Krisen festsetzen 247

 Fehlende Regeneration 247

 Psychosomatische Beschwerden. 247

 Wahrnehmungsverzerrung in Phasen der Erschöpfung 247

 Alarmzustand als neues Normal 248

Exit-Strategien: Körper und Psyche aus der Dauerbelastung holen 248

 Mentale Erschöpfung erkennen – Reizüberflutung reduzieren 248

 Containern von Sorgen – Belastungen bewusst begrenzen 249

 Stopp-Techniken – Wenn Grübeln und innere Anspannung überhandnehmen 249

 Bewegung anders denken – Sanfte Strategien statt Leistungsdruck..... 250

 Die eigene Energie bewusst steuern – Wann Aktivierung, wann Entspannung?..... 251

 Nachhaltige Erholung ist mehr als nur Ruhe 251

Perspektivwechsel einleiten – Die eigene Belastung neu bewerten 251

 Sprache ist Macht – Wie Worte unsere Realität formen. 252

 Das Problem in der dritten Person betrachten – Die Distanztechnik. 252

 Wunderfragen: Den Horizont öffnen für neue Möglichkeiten 253

 Was wäre, wenn ich nur noch sechs Monate zu leben hätte?..... 253

 Sich den eigenen Fortschritt bewusst machen 253

 Heilung beginnt mit der Entscheidung, sich nicht aufzubreuchen. 254

TEIL V

WEGE ZU NACHHALTIGER PSYCHISCHER GESUNDHEIT..... 255

Kapitel 15

Rituale und Routinen..... 257

Was Rituale sind und wo sie herkommen 257

 Kulturelle Rituale 258

 Die Funktion von Ritualen für die psychische Gesundheit 259

Routinen aufbauen 262

 Morgenroutinen: Der Tag beginnt mit Klarheit..... 262

 Arbeits- und Lernroutinen: Struktur trotz Veränderung 262

 Körperliche Routinen: Bewegung als Stabilisator 263

 Routinen für den Feierabend 263

 Abendroutinen: Den Tag sinnvoll abschließen 264

18 Inhaltsverzeichnis

Fixpunkte – mentale Anker für die psychische Gesundheit	264
Warum Fixpunkte so wichtig für die psychische Gesundheit sind	265
Bewusste Fixpunkte schaffen	266
Motivation in Krisenzeiten bewahren und zurückgewinnen	267
Motivation: Innere Antriebskraft	267
Warum Motivation in Krisen verschwindet	268
Mehr Motivation in Krisenzeiten	268

Kapitel 16

Innere Ruhe und Stabilität **271**

Innere Ruhe	271
Wenn innere Ruhe fehlt	272
Innere Ruhe gezielt entwickeln	273
Stabilität als Fundament innerer Ruhe	274
Was bedeutet Stabilität?	274
Wie sich Stabilität auf innere Ruhe auswirkt	275
Sattelfest werden, Stabilität entwickeln	275
Die 100-Tage-Regel: Warum Veränderung Zeit braucht	277

Kapitel 17

Krisenfestes Leben **279**

Selbstvertrauen: Sich selbst eine verlässliche Basis geben	279
Warum Selbstvertrauen entscheidend für ein krisenfestes Leben ist	280
Selbstvertrauen aufbauen	280
Die Verbindung zwischen Selbstvertrauen und Eigenverantwortung	281
Die Rolle der Selbstachtung	281
Innere Stärke: Nicht zerbrechen, sondern weitergehen	282
Kohärenz: Wenn das Leben sich ganz anfühlt	282
Warum Kohärenz so wichtig ist	283
Wie das Gefühl der Kohärenz entsteht	283
Das Gegenteil von Kohärenz: Innere Widersprüche und Verlorenheit	284
Kohärenz bewusst stärken: Wege zu einem zusammenhängenden Leben	284
Kohärenz als Schlüssel zur Problembewältigung	286
Kohärenz als innere Ordnung im äußeren Chaos	286
Enttäuschung: Das Ende der Täuschung	286
Enttäuschung als Weg zu mehr Echtheit	288
Trotz einer Enttäuschung stabil bleiben	288
Der langfristige Wert von Enttäuschungen	289

TEIL VI
DER TOP-TEN-TEIL **291**

Kapitel 18
Zehn effektive Strategien zur Krisenbewältigung **293**

Ein Schritt nach dem anderen	293
Emotionale Stabilität bewahren – bewusst mit Gefühlen umgehen	293
Selbstfürsorge nicht vernachlässigen – körperliche und mentale Energie bewahren	294
Nicht alles alleine tragen – Unterstützung gezielt suchen	294
Kontrollierbare Aspekte erkennen – den Fokus gezielt lenken	294
Den Gedankenfluss steuern – Negativspiralen unterbrechen	295
Routine und Struktur beibehalten – auch wenn alles unsicher scheint	295
Abstand zur Krise gewinnen – um neue Perspektiven zu ermöglichen	295
Alternative Lösungen in Betracht ziehen – nicht am ersten Plan festhalten	296
Vertrauen in die eigene Anpassungsfähigkeit entwickeln	296

Kapitel 19
Zehn Tipps für ein krisenfestes Leben **297**

Die eigene Belastungsgrenze erkennen – statt sie zu überschreiten	297
Keine vorschnellen Entscheidungen aus Angst treffen	297
Sich nicht durch Rückschläge definieren lassen	298
Innere Unabhängigkeit entwickeln – statt von äußeren Umständen bestimmt zu werden	298
Neue Wege zulassen – statt nur an alten Lösungen festzuhalten	299
Die richtige Distanz zur Krise wahren	299
Vermeiden, sich durch Vergleiche abzuwerten	299
Eigene Stärken aktiv nutzen – statt sich nur auf Defizite zu konzentrieren	300
Den ersten Schritt machen – auch wenn das Ziel noch nicht klar ist	300
Vertrauen in die eigene Anpassungsfähigkeit entwickeln	300

Stichwortverzeichnis **301**