

# Auf einen Blick

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

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorin .....</b>	<b>7</b>
Danksagung .....	7
<b>Einleitung .....</b>	<b>21</b>
Über dieses Buch.....	22
Konventionen in diesem Buch.....	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist.....	23
Teil I: 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
<b>TEIL I VERSTEHEN, WAS SIE STRESST, TRAURIG MACHT UND VERUNSICHERT.....</b>	<b>27</b>
<b>Kapitel 1 Ich krieg' die Krise! Was wir unter Krisen verstehen .....</b>	<b>29</b>
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

#### Verwirzte Emotionen als Krisenreaktion .....

Emotionale Verwirrung.....	135
Wie Emotionen entstehen .....	137
Die Amygdala: Das Alarmsystem unseres Gehirns.....	137
Der präfrontale Kortex: Die Denkzentrale 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 .....

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
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Trauer .....</b>	<b>169</b>
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
<b>Kapitel 10</b>	
<b>Unsicherheit .....</b>	<b>181</b>
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
<b>Kapitel 11</b>	
<b>Scham und Schuld .....</b>	<b>197</b>
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

<b>Kapitel 12 Symptome und Frühwarnzeichen erkennen .....</b>	<b>215</b>
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

<b>Kapitel 13 Nervensystem und Stressreaktion .....</b>	<b>231</b>
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
<b>Kapitel 14</b>	
<b>Langfristige Auswirkungen von Überbelastung auf Körper und Seele .....</b>	<b>245</b>
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 aufzubrauchen.....	254
<b>TEIL V</b>	
<b>WEGE ZU NACHHALTIGER PSYCHISCHER GESUNDHEIT.....</b>	<b>255</b>
<b>Kapitel 15</b>	
<b>Rituale und Routinen.....</b>	<b>257</b>
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

<b>TEIL VI</b>	
<b>DER TOP-TEN-TEIL .....</b>	<b>291</b>
<b>Kapitel 18</b>	
<b>Zehn effektive Strategien zur Krisenbewältigung .....</b>	<b>293</b>
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
<b>Kapitel 19</b>	
<b>Zehn Tipps für ein krisenfestes Leben .....</b>	<b>297</b>
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
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>301</b>