

INHALT

PROLOG 15

WAS IST EINE KRISE? 29
 Übung: Box Breathing – die Kastenatmung 41

SALUTOGENESE 51
 Impuls: Die drei Dimensionen der Kohärenz 54

DEINE KRISE - DEIN WEG 69

SCHRITT 1: AKZEPTANZ 81
 NUTZE DEINE ANGST! • NIMM ES AN! •
 VERMEIDE DAS WARUM!
 Übung: Das Gedankentagebuch 88
 Impuls: Marsha Linehans Therapieansatz 93
 Übung: Die 5-4-3-2-1-Methode 102
 Übung: Der Gedankenstopp 108

SCHRITT 2: ZUVERSICHT 115
 BERUHIGE DICH! • PFLEGE DEINE BINDUNGEN! •
 SEI REALISTISCH!
 Übung: Die SWOT-Analyse 123
 Impuls: Die *Buddy Night* 131
 Übung: Die Dankbarkeitsliste 138

SCHRITT 3: SELBSTWIRKSAMKEIT 145
FINDE DEINEN SINN! • SETZE DIR ZIELE! •
WÄHLE DEINEN FOKUS!
 Übung: Testung der Selbstwirksamkeit 147
 Impuls: Die Morgenroutine 158
 Übung: Erstellung einer Zielhierarchie 169
 Impuls: Dein erster Schritt zur Organisation 177

SCHRITT 4: REFLEXION 183
LERNE ZU FÜHLEN! • ATME TIEF DURCH! •
FÜTTERE DEN RICHTIGEN WOLF!
 Übung: Das Energiefass 191
 Übung: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson 198
 Impuls: Tauche ein in die heilende Kraft des Waldes 206

SCHRITT 5: KONSEQUENZ 213
SEI HARTNÄCKIG! • LEBE DEINEN TAG! •
VERSUCH’S MIT LIEBE!
 Impuls: Raus aus der Komfortzone! 221
 Impuls: Neue Gewohnheiten formen 232
 Impuls: Geduld und Gelassenheit kultivieren 241

EPILOG 247
Danke 251
Verzeichnis 254
Über den Autor 261