

Inhalt

Vorwort 17

1 Ihr Rettungsring für Notfälle 11

1.1 Die „Du schaffst das schon“-Leitsätze 11

2 Krisen – eine kleine Portion Theorie 23

2.1 Der Begriff „Krise“ 24

2.2 Kennzeichen einer Krise 24

2.3 Ursache unserer Krisen 28

2.4 Krisenmodelle 31

Die fünf Säulen der Identität 31

Das Modell der Sterbephasen 37

Das Modell der logischen Ebenen 40

3 Krisen – so bewältigen Sie sie 49

3.1 Rüstzeug und Meilensteine 50

Identifizieren Sie Ihre ganz persönliche Krise 50

Erkennen Sie den Kern der Krise:

Die drei fundamentalen Phasen 52

Arbeiten Sie an Ihrer Grundhaltung 54

Gehen Sie den ersten Schritt 55

Erkennen Sie die drei wesentlichen Momente:

das Ent-täuschen, das Sich-Öffnen, das Loslassen 56

Entrümpeln Sie Ihr Leben 63

Wagen Sie zu weinen 64

3.2 Gehen Sie auf Heldenreise 70

1. Akt: In der gewohnten Welt 71

2. Akt: Im Land der Abenteuer	73
3. Akt: Die Rückkehr	74
Bleiben Sie abenteuerlustig	76
3.3 „Du schaffst das schon“	77
Halt jetzt an	82
Byron Katies Modell „The Work“	83
Das Ärger-Modell	86
Iss erst einmal was ...	88
Es ist, wie es ist	89
Eins nach dem anderen	93
Du kannst dies machen oder jenes	105
Es geht immer weiter!	108
Es könnte noch schlimmer kommen	114
Sorge für absolute Sicherheit	118
Habe immer mindestens einen Plan B	121
Es ist egal, was die anderen denken!	123
Fazit: Du schaffst das schon	126

4 Krisen-Geschichten 129

4.1 Sehend in den Burnout	129
4.2 Meine zwei Leben	134
4.3 Betrogen	140
4.4 Die Zeit der Leere	149

5 Jammern gilt nicht! 153

5.1 Raus aus der Projektions-Falle	156
5.2 Raus aus der Opfer-Falle	158
5.3 Gelassenheit ist lernbar	160
5.4 Sich selbst akzeptieren	163
5.5 Ein großes Geschenk: Humor	164

Nachwort 168

Literatur 170

Über die Autorin 172