

Inhalt

Vorwort – Wir sind fürs Überleben gemacht!	9
Vorwort zur Taschenbuchausgabe	19
 Erster Teil:	
Das unversicherbare Leben	25
1. Die Krisen- und Überforderungs- gesellschaft	27
2. Über gefühlte und reale Bedrohungen	39
3. Grundannahmen über uns und die Welt	49
 Zweiter Teil:	
Wenn unsere Welt aus den Fugen gerät	61
4. Wie sich Profis auf Gefahrensituationen vorbereiten	63
5. Warum wir intuitiv nicht immer das Richtige tun und wie uns unser Gehirn manipuliert	68
6. Die drei Phasen des Erlebens	76
7. Das Notfallprogramm unserer Psyche	81
 Dritter Teil:	
Nach der Katastrophe – weiterleben, bloß wie?	115
8. Erste Hilfe für die Seele	117
9. Ein Unglück trifft selten einen allein	123
10. Was Sie über Traumata wissen müssen	129
11. Warum Verdrängen alles noch schlimmer macht	139

12. Sechs Bewältigungsskiller	155
13. Acht Bewältigungsstrategien	172
14. Wie Kinder mit Katastrophen umgehen	206
15. Wenn Katastrophen eine ganze Gesellschaft erfassen	221
16. Der Tod gehört zum Leben	232

Vierter Teil:

Die Kunst, in Krisen zu bestehen und daran zu wachsen.	237
17. Wir sind keine Marionetten des Schicksals	239
18. Acht Schritte, sich zu wappnen	252

Nachwort – Ein Blick über die Grenzen oder was wir von anderen Kulturen lernen können	271
--	-----

Anhang	279
Schaubild: Traumabewältigung	281
Literaturverzeichnis.	283
Danksagung	285