

# Inhalt

Vorwort – Wir sind fürs Überleben gemacht! .....	9
Vorwort zur Taschenbuchausgabe.....	19

## Erster Teil:

Das unversicherbare Leben .....	25
1. Die Krisen- und Überforderungsgesellschaft .....	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 Bewältigungskiller . . . . .	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
 <b>Vierter Teil:</b>	
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
 <b>Nachwort – Ein Blick über die Grenzen oder was wir von anderen Kulturen lernen können . . . . .</b>	
	271
 <b>Anhang . . . . .</b>	279
<b>Schaubild: Traumabewältigung . . . . .</b>	281
<b>Literaturverzeichnis . . . . .</b>	283
<b>Danksagung . . . . .</b>	285