

INHALT

EINLEITUNG	11
DEN GEGENWIND ZUM AUFTRIEB NUTZEN	12
I WIE WIR WACHSEN	25
STRATEGIEN FÜR RESILIENZ UND POSTTRAUMATISCHES WACHSTUM	
1. »SCHLIMMER ALS STERBEN«	27
<i>Die Armeeärztin Rhonda Cornum wurde im Irak gefangen genommen. Nach ihrer Freilassung hat sie der ganzen Armee eine Lektion in Optimismus verordnet.</i>	
2. »VERLETZLICHER, ABER STÄRKER«	53
<i>Der Psychologe Richard Tedeschi hat die Wissenschaft des posttraumatischen Wachstums geprägt und hilft damit Über- lebenden bei der Heilung.</i>	
3. »TIEF SCHÜRFEN!«	86
<i>Wie können wir uns auf Traumata vorbereiten? Ein Besuch im Resilienz-Bootcamp der amerikanischen Armee.</i>	
4. »DIE MUSIK KANN DOCH NICHTS DAFÜR«	109
<i>Jazzlegende Coco Schumann spielte in Auschwitz um sein Leben und fand trotzdem seinen Rhythmus.</i>	

II DEN SPIESS UMDREHEN..... 125

AUS DEM SCHLIMMSTEN DAS BESTE MACHEN

5. »WIDRIGKEITEN ALS WEG« 127

Wie ich mich mit der Idee anzufreunden versuchte, dass Krisen Schätze in sich bergen.

6. »DAS GLÜCKLICHSTE MÄDCHEN DER WELT« 165

Meggie Zahneis kann keine Schmerzen empfinden. Ein Segen? Leider ganz im Gegenteil: Ihr Leben ist schmerzlos, aber nicht schmerzfrei.

7. »LASS LOS, ABER GIB NICHT AUF!« 182

Warum Alain Beaugard Krebs im letzten Stadium für das »größte Geschenk« seines Lebens hält.

8. »DAS WUNDERBARE DESASTER«..... 207

Wie die Autistin Temple Grandin Schmerz und Furcht bewältigt.

9. »DER RISS IST WICHTIGER ALS DIE REPARATUR«. 234

Roshi Bernie Glassman, ein jüdischer Zenmeister in New York, fördert Heilung an Schauplätzen des Horrors.

III WAS HILFT..... 257

DEN ENTSCHEIDENDEN UNTERSCHIED FÜR UNS UND ANDERE AUSMACHEN

10. »DIE MAGISCHE FORMEL« 259

Der Rockstar Rick Allen half sich nach einem schweren Unfall, indem er anderen half.

11. »SCHAU NACH VORNE, NICHT ZURÜCK!« 275

Der Top-Surfer Jesse Billauer traut sich Dinge, die sich wenige trauen: zum Beispiel Riesenbrecher vor Fidschi zu surfen oder mit Haien zu tauchen. Und das, obwohl ihm eine Welle das Genick gebrochen hat.

12. »ICH WERDE FRÖHLICH SEIN, VERDAMMT NOCH MAL!« 295

Wie Cindi Lamb es schaffte, dem Mann zu vergeben, der ihre Tochter auf dem Gewissen hat.

13. »SEI EIN REGENBOGEN IN DER WOLKE EINES ANDEREN!« 322

Die Bürgerrechtsikone Maya Angelou verstummte nach einer Vergewaltigung in ihrer Kindheit, um dann umso wortgewaltiger zur Menschlichkeit zu mahnen.

EPILOG 348

FÜNF EFFEKTIVE, PRAKTISCHE ÜBUNGEN, UM DIE INNERE WIDERSTANDSKRAFT ZU STÄRKEN 350

FOTOS 368

DANK 375

LITERATUR 378

ANMERKUNGEN 382