

Inhalt

Einleitung	7
Teil 1: Schwierige Zeiten bewältigen	11
1. Resilienz als Lebens- und Widerstandskraft	13
<i>Was ist Resilienz?</i>	13
<i>Vulnerabilität und Resilienz</i>	15
<i>Die Anfänge der Resilienzforschung</i>	17
<i>Resilienzfaktoren zur Lebensbewältigung</i>	18
<i>Burnout, Stress und Resilienz</i>	21
<i>Resilienz fördernde Lebenseinstellungen und Grundhaltungen</i>	23
<i>Spiritualität und Achtsamkeit als innere Kraftquellen</i>	38
2. Krisen und schwierige Lebenssituationen verstehen	43
<i>Was ist eine Krise?</i>	43
<i>Was Krisen auslöst und sie verstärkt</i>	45
<i>Stress in Krisensituationen</i>	46
<i>Die Burnout-Krise</i>	47
<i>Lebenskrisen bei Trennung, Scheidung und Tod</i>	51
<i>Die Bedeutung von Angst in Krisen</i>	55
<i>Lebenskrisen und die Frage nach dem Sinn</i>	56
Teil 2: Resilienz aus tiefenpsychologischer Sicht	59
1. Grundideen der Analytischen Psychologie	61
<i>Das Kollektive Unbewusste und die Archetypen</i>	61
<i>Werde der/die du bist – das Konzept der Individuation</i>	63
<i>Das Selbst als Zentrum der Persönlichkeit</i>	64
2. Phantasie, Imagination und Intuition als Resilienzkräfte	66
<i>Die schöpferische Kraft der Phantasie</i>	66

<i>Imagination und Heilung</i>	68
<i>Intuition – das tiefe Wissen</i>	71
3. Die innere Welt der Bilder und Symbole	74
<i>Was ist ein Symbol?</i>	74
<i>Das Symbolverständnis der Analytischen Psychologie</i>	76
<i>Symbolarbeit: Wie man sich auf Symbole einlassen kann</i>	77
<i>Resilienz fördern mit Symbolen</i>	79
Teil 3: Die Seele stärken mit inneren Bildern und Symbolen	83
1. Die Straßen des Lebens erkunden: Der Weg	87
2. Schutz und Geborgenheit finden: Das Haus	91
3. Wachsen und festen Stand haben: Der Baum	95
4. Schwierige Aufgaben bewältigen: Der Berg	100
5. Das innere Licht wieder hervorlocken: Die Sonne	103
6. Die Lebensquellen wiederfinden: Das Wasser	107
7. Hoffen und neu beginnen: Der Regenbogen	112
8. Im eigenen Zentrum ankommen: Spirale und Labyrinth ..	114
9. Verbinden und zusammenhalten: Faden, Band und Seil ..	120
10. Der Weisheit des Herzens trauen: Das Herz	124
11. Bewährten Wegweisern folgen: Märchen und Geschichten als Lebenshilfe	132
<i>Tiefenpsychologische Zugänge zu Märchen</i>	132
<i>Geschichten als Quellen der Weisheit</i>	140
Teil 4: Mit sich selbst in Einklang kommen	145
1. Selbsterkenntnis vertiefen	148
2. Meditation und Selbstbesinnung	157
Schluss: Gestärkt aus schwierigen Situationen hervorgehen ..	165
Dank	167
Anhang	168
<i>Anmerkungen</i>	168
<i>Literatur</i>	170
<i>Zitat- und Bildnachweis</i>	175