

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
Lebenskrise – Weltkrise .....	9
Ich bin nicht allein! .....	10
Die fundamentale Sinnkrise: Lebenssinn oder Wahnsinn ..	11
Wir sind jeder Krise gewachsen und es folgt immer	
Besseres nach .....	12
Eine Krise fordert eine Entscheidung! .....	13
Vom inneren Frieden zum Weltfrieden .....	13
 <b>Krise als Chance</b> .....	15
Krisen als Teil der menschlichen Entwicklung .....	15
Wodurch Krisen hervorgerufen werden .....	16
Die Brille der dualen Sichtweise .....	18
Wie man Kreisläufe erkennt und beseitigt .....	19
Alles ist Chance! .....	22
Bewusst durch den „Abenteuerspielplatz Leben“ gehen ..	23
 <b>Die Wirklichkeit als Spiegel des eigenen Selbst</b> .....	26
Wir selbst erschaffen unsere Wirklichkeit .....	28
 <b>Die verschiedenen Arten von Krisen</b> .....	31
 <b>Entwicklungskrisen</b> .....	34
Mensch sein heißt Mensch werden .....	34
Die Krise der Geburt .....	34
Wenn wir erst einmal geboren sind, haben wir das	
Schlimmste bereits hinter uns .....	35
Wie das Urvertrauen entsteht .....	36
Das Erwachen des Egos .....	36
Die doppelte Aufgabe in der Pubertät .....	37

Die Ego-Krise . . . . .	39
Krankheit als Krise . . . . .	40
Die Midlife-Crisis . . . . .	55
Die letzte große Aufgabe des Lebens – der Tod . . . . .	56
<b>Beziehungskrisen . . . . .</b>	<b>58</b>
Vom Verliebtsein zur Liebe . . . . .	63
Liebe und Eifersucht . . . . .	64
Eifersucht – was ist das eigentlich? . . . . .	66
Das „Du-Spiel“ in der Beziehung . . . . .	69
Die Lösung der Krise in der Partnerschaft . . . . .	70
Wenn aus dem „Ich“ und „Du“ ein „Wir“ wird . . . . .	72
Kindererziehung . . . . .	73
Umgang mit Geld . . . . .	74
Treue . . . . .	76
Unreife Bedürfnisse . . . . .	79
Reife Bedürfnisse . . . . .	80
Der faire Streit . . . . .	81
Liebe allein reicht leider nicht aus . . . . .	82
Die Kunst des „All-ein-Seins“ . . . . .	85
Machen Sie sich Ihre neuen Ansichten einmal bewusst . . . . .	86
<b>Berufskrisen . . . . .</b>	<b>89</b>
Arbeitssucht . . . . .	92
Stress . . . . .	97
Burnout . . . . .	100
Mobbing . . . . .	104
Innere Kündigung . . . . .	109
Arbeitslosigkeit . . . . .	120
Damit sich etwas ändern kann, muss es erst einmal akzeptiert werden . . . . .	123
Neue Zufriedenheit im Job . . . . .	129
Mut zum Berufswechsel . . . . .	134
Mut zur Selbstständigkeit . . . . .	136

Arbeit, die Freude macht . . . . .	141
Vom Beruf zur Berufung . . . . .	144
<b>Gemütskrisen . . . . .</b>	<b>147</b>
Gefühle – ein wunderbares Frühwarnsystem . . . . .	148
Der Dialog mit sich selbst . . . . .	150
Psychohygiene – die Reinigung der Innenwelt . . . . .	151
Die häufige „Minikrise“ Ärger . . . . .	152
Aggression – ein Zeichen innerer Krisen . . . . .	164
Angst . . . . .	167
Stress . . . . .	182
Richtige Vorbereitung auf das Alter . . . . .	193
Schuldgefühle . . . . .	194
Trauer . . . . .	196
Empfindlichkeit . . . . .	198
Selbstmitleid . . . . .	199
Durch Sucht in die Krise oder durch Krisen in die Sucht? . .	201
Verlustkrisen . . . . .	235
Sinnkrisen . . . . .	237
Spirituelle Krisen . . . . .	238
Moralisch-ethische Krisen . . . . .	264
Fehlverhalten als Reaktion auf die Krise . . . . .	266
<b>Wege zur Lösung einer Krise . . . . .</b>	<b>269</b>
Bewältigung und Verarbeitung der Krise . . . . .	270
Wendepunkte . . . . .	272
Die Technik des „mentalen Umerlebens“ . . . . .	277
Sich leer machen . . . . .	279
Gelassenheit kommt durch Loslassen . . . . .	280
Die Krise nach der Krise . . . . .	288
In der Krise und durch die Krise zu sich selbst finden . .	291
<b>Zum Schluss . . . . .</b>	<b>301</b>
<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>303</b>