

Inhaltsverzeichnis

1	Der Anfang einer Krise	1
2	Was die Krise ausmacht	17
2.1	Definition	17
2.2	Krise als Kontrollverlust	20
2.3	Krise als subjektives Erleben	24
2.4	Kann man Krisen bewältigen lernen?	25
3	Die fünf Phasen der Krise	33
3.1	Akutphase	42
3.2	Phase der inneren Krisenarbeit	50
3.3	Phase der Akzeptanz und Einsicht	59
3.4	Phase der Kreativität und Evaluation	60
3.5	Phase der Integration und Anwendung	62
3.6	Der lange Weg aus der Krise	65

xv

4	Die drei Persönlichkeitstypen	67
4.1	Der Erkenntnistyp	74
4.2	Der soziale Typ	76
4.3	Der Ordnungsstrukturtyp	77
5	Wie Menschen des Erkenntnistyps mit Krisen umgehen	79
5.1	Der Erkenntnistyp unter Stress und in der Krise	83
5.2	Glaubenssatz und innere Ich-muss-Sätze	96
5.3	Lernfelder: Handlungsunfähigkeit akzeptieren	98
6	Wie Menschen des sozialen Typs mit Krisen umgehen	105
6.1	Der soziale Typ unter Stress und in der Krise	107
6.2	Glaubenssatz und innere Ich-muss-Sätze	115
6.3	Lernfelder: Grenzen setzen	117
7	Wie Menschen des Ordnungsstrukturtyps mit Krisen umgehen	121
7.1	Der Ordnungsstrukturtyp unter Stress und in der Krise	127
7.2	Glaubenssatz und innere Ich-muss-Sätze	134
7.3	Lernfelder: Statusverlust ertragen	135
8	Wann ist die Krise bewältigt?	139
9	Das Ende einer Krise	149

10 Die Interviews	157
10.1 Monika Stocker: „Das geht dann bis fast zur Psychiatriereife“	158
10.2 Eric Sarasin: „Man merkt, wie schnell man disposable wird“	169
10.3 Hans Künzle: „Da habe ich gemerkt: Es geht eine Hetze auf mich los“	178
10.4 Rolf Soiron: „Es bleibt immer ein Antrieb: Da ziehst du dich jetzt heraus“	187
10.5 Sepp Blatter: „Ich kämpfe um meine Rehabilitation“	200
10.6 Konrad Hummler: „Ich habe mir immer einen Resthumor bewahrt“	211
10.7 Susanne Hochuli: „Ich schulde niemandem etwas“	221
10.8 Silvia Steiner: „In einem Loch ist man, wenn man handlungsunfähig ist“	236
10.9 Franziska Tschudi Sauber: „Ich möchte nicht mehr die nervöse Wespe von damals sein“	248
10.10 Monisha Kaltenborn: „Ich setze mich hin und denke nach“	259
 Nachwort	 275
 Literatur	 281
 Adressen und Links	 289