

Inhalt

Einblick	7
STARK DURCH KRISEN GEHEN	11
Warum gerade ich?	12
Alles wird gut	35
Nur nicht den Kopf verlieren!	49
In Krisen hilft Helfen!	66
Never walk alone!	74
Bloß nicht hängen lassen!	81
STARK DURCH KRISEN WERDEN	91
Zurück in die Komfortzone	91
Das Krisenkarussell dreht sich weiter	107
Stehaufmännchen	132
Der Wendepunkt	138
Wachsen an der Krise – Schritt für Schritt	144
Der Lebenserfahrungsschatz	170
STARK DURCH KRISEN IM TEAM	187
Wie aus einer Gruppe ein Team wird	188
Erfolgsfaktoren eines agilen Teams in der VUCA-Welt	233
Positives Denken kann tödlich sein – auch im Business	254

Ausblick	265
Dank	293
Ausgewählte Literaturhinweise	295