

Inhalt

Einleitung	9
Happy Hour?	9
Die drei Etappen der Krise	12
Erste Etappe BREAKDOWN	
Aus dem Nest gefallen	15
Einschneidende lebensverändernde Ereignisse	15
Bin ich noch normal?	16
Wo hört die Normalität auf?	22
Zweite Etappe STABILITY	
Die erste Fähigkeit Unabänderliche Reaktionen annehmen ..	33
Es ist, wie es ist	33
Drei Bereiche – veränderbar, vielleicht veränderbar und unveränderbar	37
Radikale Akzeptanz	42
Die zweite Fähigkeit Aus dem Teufelskreis der hinderlichen Gedanken kommen	49
Ungebetene Gäste	49

Inhalt 5

Wie ist das überhaupt mit dem Denken?	50
Denkfehler: Parasiten im Kopf	51
Die dritte Fähigkeit Dem Grübelkabinett entkommen	70
Grübel ich noch, oder denke ich schon?	70
Was heißt Grübeln?	72
Der Unterschied zwischen Denken und Grübeln	78
Die vierte Fähigkeit Umgang mit Emotionen in der Krise	92
Zu viel Gefühl?	92
Schlafgemach, Mandelkern und Seepferdchen	94
Welche Funktionen haben unsere Emotionen?	99
Innere Auslöser von Emotionen	100
So bekommen Sie Ihre Gefühle in den Griff	109
Die fünfte Fähigkeit Mit Humor Distanz bekommen	117
Humor hilft ernsthaft	117
Das wäre doch gelacht, aber was ist nun eigentlich Humor genau?	122
Wie können Sie Humor während Ihrer Krise erzeugen?	123
Was darf Humor?	125
Miteinander lachen – die soziale Komponente des Humors	126
Wissenschaftliche Untersuchungen	127
Passt denn Humor jetzt zur Krise?	130
Die sechste Fähigkeit Den Blick auf die eigenen Stärken richten	134
Ich bin super	134
Was sind eigentlich Ressourcen?	136

Die siebte Fähigkeit Wege zur Achtsamkeit finden	142
Im Hier und Jetzt und nicht im Wenn und Aber	142
Die achte Fähigkeit In der Krise Glücksmomente suchen	154
Happy Hour	154
Die neunte Fähigkeit Helfen und sich helfen lassen	171
Kevin allein zu Haus	171
Was ist so schwierig beim Helfen?	175
Auch Helfen macht glücklich	184
Die zehnte Fähigkeit Zuversicht finden	192
Mit Sicht in die Zukunft	192
Optimismus oder Zuversicht?	193
Vielleicht können wir der Zuversicht ja ein bisschen nachhelfen?	195
Was gibt Ihnen Zuversicht?	198
Dritte Etappe RESET	
Klar Schiff machen	203
Ballast über Bord werfen	203
Mit voller Kraft voraus	206
Danksagung	215
Anmerkungen	218
Die Autorin	222