

Inhalt

Die Innenseite der Pandemie

Ein Vorwort von Friedemann Schulz von Thun	9
--	---

Ein Buch zu Corona?

Wie es dazu kam	13
-----------------------	----

1 Auf einmal im Science Fiction-Film

Was löst Corona in unserem Inneren Team aus?	17
--	----

1.1 Wir schaffen das!

Aufbruchstimmung zu Beginn der Pandemie	18
---	----

1.2 Diese Krise ist existenziell:

Wenn Sorge und Verzweiflung in uns wachsen	24
--	----

1.3 In den Grundfesten erschüttert:

Wie wir mit unterschwelligen Ängsten umgehen	27
--	----

1.4 Schutz und Kontrolle um jeden Preis:

Warum wir gereizter sind als sonst	33
--	----

1.5 Wir sind soziale Wesen:

Warum wir uns trotz guter Vernetzung einsam fühlen ...	37
--	----

1.6 Zwischen Nähesehnsucht und Ansteckungsangst:

Unser Inneres Team im Balanceakt	41
--	----

2 Noch eine Welle, noch ein Lockdown	
Was uns zermürbt	45
2.1 Die Säulen unserer Identität wackeln:	
Selbst(wert)gefühl unter Druck	45
2.2 Menschen sind verschieden, ihre Grundbedürfnisse auch:	
Ein Härte-test für die Toleranz	57
2.3 Gesellschaft in der Zwickmühle:	
Das Pandemie-Dilemma	67
2.4 Ausgeliefert und allein gelassen?	
Ohnmacht und unser Umgang damit	72
2.5 Nervensystem in Aufruhr:	
Ein Ausflug in die Neurobiologie	87
2.6 Die Krise dauert und dauert:	
Von der Kurz- zur Langstrecke	98
2.7 Gangbare Wege finden:	
Welche Haltung brauchen wir jetzt?	100
 3 Aktiv werden	
Sechs Strategien zur Selbstfürsorge	105
3.1 Sich beruhigen:	
Selbstregulierung lernen	106
3.2 Eine hilfreiche Mannschaft aufstellen:	
Die Führung im Inneren Team übernehmen	110
3.3 Auf die Sonnenseite blicken:	
In gute Erinnerungen und Erfahrungen eintauchen	131
3.4 Inseln der Freude und Leichtigkeit entdecken:	
Die Aufmerksamkeit auf Wohltuendes lenken	134
3.5 Neuland erobern:	
Alte Gewohnheiten loslassen	138
3.6 Nähe anders herstellen:	
Andere unterstützen und sich engagieren	140

4 Unerträgliches in Erträgliches verwandeln

Was brauchen wir als Profis? **143**

Die Zuversicht winkt am Ende des Tunnels

Schlusswort **147**

Literatur **149**