

# Inhalt

<b>Die Innenseite der Pandemie</b>	
Ein Vorwort von Friedemann Schulz von Thun .....	9
<b>Ein Buch zu Corona?</b>	
Wie es dazu kam .....	13
<b>1 Auf einmal im Science Fiction-Film</b>	
Was löst Corona in unserem Inneren Team aus? .....	17
<b>1.1 Wir schaffen das!</b>	
Aufbruchsstimmung zu Beginn der Pandemie .....	18
<b>1.2 Diese Krise ist existenziell:</b>	
Wenn Sorge und Verzweiflung in uns wachsen .....	24
<b>1.3 In den Grundfesten erschüttert:</b>	
Wie wir mit unterschweligen Ängsten umgehen .....	27
<b>1.4 Schutz und Kontrolle um jeden Preis:</b>	
Warum wir gereizter sind als sonst .....	33
<b>1.5 Wir sind soziale Wesen:</b>	
Warum wir uns trotz guter Vernetzung einsam fühlen ...	37
<b>1.6 Zwischen Nähesehnsucht und Ansteckungsangst:</b>	
Unser Inneres Team im Balanceakt .....	41

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

Inhalt	7
<b>4 Unerträgliches in Erträgliches verwandeln</b>	
Was brauchen wir als Profis? .....	143
<b>Die Zuversicht winkt am Ende des Tunnels</b>	
Schlusswort .....	147
<b>Literatur</b> .....	149