

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Einleitung</b> .....	13
<b>Teil 1:</b>	
<b>Der innere Kompass – wie wir uns im Leben zurechtfinden</b> .....	15
Wie wir uns im Leben ausrichten:	
unser innerer Kompass .....	16
Welcher »Krisentyp« sind Sie? .....	19
Wie Lebenskrisen uns herausfordern .....	23
Eine Lebenskrise – was ist das eigentlich? .....	23
Eltern in der Krise .....	26
Ihre Basis – Stand und Beweglichkeit .....	30
Selbsttest: Stand und Beweglichkeit .....	31
Der erste Pol: Eigenständigkeit .....	34
Selbsttest: Eigenständigkeit .....	35
Der zweite Pol: Verbundenheit .....	38
Selbsttest: Verbundenheit .....	41
Der dritte Pol: Gelassenheit .....	44
Selbsttest: Gelassenheit .....	45

Der vierte Pol: Entschlossenheit .....	48
Selbsttest: Entschlossenheit .....	49
Auswertung und Zwischenpositionen .....	52
 <b>Teil 2:</b>	
<b>Stabil werden – beweglich bleiben .....</b>	<b>59</b>
Stellen Sie sich gut auf – jeden Tag .....	62
So stärken Sie Stand und Beweglichkeit .....	62
»Das Dreimaleins für jeden Tag« .....	76
So stärken Sie Ihre Eigenständigkeit .....	90
So stärken Sie Ihre Verbundenheit .....	93
So stärken Sie Ihre Gelassenheit .....	96
So stärken Sie Ihre Entschlossenheit .....	98
Stärkung für Familien – finden Sie zusammen ins Gleichgewicht .....	102
Stand und Beweglichkeit für die Familie .....	103
Eigenständigkeit in der Familie stärken .....	115
Verbundenheit in der Familie stärken .....	117
Gelassenheit in der Familie stärken .....	121
Entschlossenheit in der Familie stärken .....	124
»Hilfe, es brennt!« – Sofortmaßnahmen für Notsituationen .....	128
 <b>Teil 3:</b>	
<b>Grenzen der Belastbarkeit erkennen – wenn die Schräglage überfordert .....</b>	<b>137</b>
Wenn es innen kippt – und die Psyche Hilfe braucht .....	139
Hinweise auf eine psychosomatische Erschöpfung erkennen .....	141

<b>Selbsttest: Hinweise auf eine psychosomatische Erschöpfung</b>	141
Hinweise auf eine Depression erkennen	145
<b>Selbsttest: Hinweise auf eine Depression</b>	146
Hinweise auf riskantes Verhalten erkennen	151
<b>Selbsttest: Hinweise auf riskantes Verhalten</b>	151
Hinweise auf eine Angsterkrankung erkennen	156
<b>Selbsttest: Hinweise auf eine Angsterkrankung</b>	157
Hinweise auf eine Traumatisierung erkennen	161
<b>Selbsttest: Hinweise auf eine Traumatisierung</b>	162
Hinweise auf eine anhaltende Trauerstörung erkennen	166
<b>Selbsttest: Hinweise auf eine anhaltende Trauerstörung</b>	167
Hinweise auf eine Schuld- und Schamproblematik erkennen	171
<b>Selbsttest: Hinweise auf eine Schuld- und Schamproblematik</b>	171
<b>Wenn es außen kippt – Konflikte verstehen und bewältigen</b>	177
Umgang mit Streit und Eskalation	178
<b>Es muss nicht allein gehen – Hilfe finden</b>	195
Notfallmaßnahmen – wenn Sie sofort Hilfe brauchen	196
Unterstützung für Sie und Ihre Familie	198
<b>Würdigung und Dank</b>	203
<b>Einige Bücher, die den Kompass inspiriert haben und Tipps zum Weiterlesen</b>	205
<b>Übungsverzeichnis</b>	206