

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
Teil 1:	
Der innere Kompass – wie wir uns im Leben zurechtfinden	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

Teil 2:

Stabil werden – beweglich bleiben	59
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

Teil 3:

Grenzen der Belastbarkeit erkennen – wenn die Schräglage überfordert	137
Wenn es innen kippt – und die Psyche Hilfe braucht	139
Hinweise auf eine psychosomatische Erschöpfung erkennen	141

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