

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

I

LEBEN IST VERÄNDERUNG - VERÄNDERUNG IST LEBEN

Veränderung als Lebensprinzip	13
Nichts bleibt ewig	13
Veränderung erzeugt Spannung	20
Ich verändere – ich werde verändert	24
Evolution und Revolution	30
Werde du selbst	35
 Der Prozess der Veränderung	 39
Das Alte loslassen	39
<i>Wand – Wandlung</i>	39
<i>Die Angst vor dem Loslassen</i>	42
<i>Umgehen mit der Angst</i>	47
<i>Traurigkeit und Wut</i>	52

<i>Anspringen alter Stressmuster</i>	57
<i>Die Fülle sehen</i>	61
<i>Die Kraft der Rituale</i>	64
Die Phase des Übergangs	66
<i>Übergänge sind Brücken, die Verbindung herstellen</i> .	66
<i>Umgang mit Hindernissen</i>	68
<i>Das Nicht-Wissen</i>	68
<i>Die Rückwärtsprognose</i>	75
Das Neue willkommen heißen	80
<i>Die Angst vor dem Unbekannten</i>	80
<i>Die Geburt des Neuen</i>	82
<i>Die Kraft der Vision</i>	84
<i>Neugierde – der Beginn von allem</i>	87

II KRISEN

Individuelle Krisen	93
Das Wesen einer Krise	93
Die Krise als „Bifurkation“ oder Scheidepunkt ...	97
Selbstwert-Krise	101
<i>Selbstwertkonzepte</i>	101
<i>Selbst-Wert</i>	105
Das Potenzial der Krise	109
<i>Wachstumsimpuls</i>	109
<i>Fokussierung, um authentischer zu werden</i>	112

<i>Kreativitätsschub</i>	114
<i>Wertehierarchie klären</i>	116
<i>Zeitqualität</i>	118
<i>Selbsterkenntnis</i>	120
<i>Krise als Initiation</i>	122
Kollektive Krisen	125
Die Welt im Wandel	125
Gemeinsam statt einsam	126
Geschenk des Lebens	131
Komm nach Hause	134
Werde still	135
Bleib gesund	137
Und immer wieder die Frage:	
Was ist wesentlich?	138
Zeit-Gewinn	142
Dankbarkeit ausdrücken	144
Die Herausforderung	147

III

WAS WIR IN ZEITEN DER VERUNSICHERUNG BRAUCHEN

Selbstfürsorge	149
Zugang zur eigenen Intuition	156
Selbstregulation	159
Soziale Unterstützung	164

Bereitschaft und Akzeptanz	166
Achtsamkeit und Präsenz	171
Engagiertes Handeln	175
Vertrauen	180
Bilder der Hoffnung	182
Vorräte	185

IV

ERMUTIGUNGEN: KRAFTQUELLEN ENTDECKEN

Eigene Resilienzerfahrung	191
Mutmach-Menschen	193
Mut zur Spiritualität	195
Mutmacher Natur	201
<i>Der Fluss kennt nur eine Richtung</i>	201
<i>Der nächste Winter kommt bestimmt</i>	204
<i>Frühlingserwachen</i>	206
<i>Licht und Schatten</i>	207
<i>Übergänge und Wandlungen</i>	210

<i>Nachwort der Herausgeberin</i>	213
---	-----

<i>Verwendete und weiterführende Literatur</i>	215
<i>Sonstige Quellenhinweise</i>	216
<i>Eigene Notizen</i>	217