

Inhalt

Vorwort

7

1	Einleitung	9
1.1	Technik oder Haltung	9
1.2	Krise	10
1.3	Angst und Grundgefühle	12
2	Praktische Richtlinien	15
2.1	Es ist einfacher, als du denkst	15
2.2	Alle wesentlichen Ressourcen, um die Krise zu überwinden, liegen bei den Krisenbetroffenen selbst oder im Feld zwischen euch	18
2.3	Gute Hilfe ist Hilfe zur Selbsthilfe, alle andere Hilfe ist übergriffig	19
2.4	Wenn du als Helfer nicht weißt, was du sagen oder machen sollst, ist es genau das, was du sagen oder machen sollst	21
2.5	Lass die Tatsache, dass du ein Problem hast, nicht zu einem Problem werden. Wenn du das machst, hast du zwei Probleme statt einem	24
2.6	Grenzen schaffen Kontakt	25
2.7	Du kannst nicht verändern, was du nicht akzeptierst	29
2.8	Trost ist, dass es keinen Trost gibt	33
2.9	Die Hilfesuchenden benötigen keinen Trost, sondern Liebe	36

2.10	Das Leben ist weder gerecht noch ungerecht. Es ist einfach, bis es nicht mehr ist	40
2.11	Schuld und Macht sind zwei Seiten der gleichen Sache	44
2.12	Vergebung entfernt nicht die Schuld. Sie stellt die Beziehung zum anderen wieder her, trotz der Schuld	49
2.13	<i>Und und Aber:</i> Die kleinen Worte mit der großen Wirkung	52
2.14	Helfen durch das Miteinander sprechen	55

3	Gesprächsbeispiele	61
----------	---------------------------	-----------

3.1	Was ist der Sinn?	61
3.2	Vertiefender Kommentar zum Begriff »Sinn«	72
3.3	Mögliche neue Antworten zum Gebrauch, wenn deine guten alten nicht zu dem Kontakt führen, den du gerne haben willst	75
3.4	Kommentar zu den »neuen« Antworten	79

Literatur	81
------------------	-----------
