

Inhalt

Vorwort	6
1. Warum wir uns auf weitere Krisen vorbereiten sollten 9	
Wann kommt die nächste Krise?	10
Sind wir gut vorbereitet auf Stress und Krisen?	12
Brauchen wir Stress?	14
2. Wie wir die Basis unserer Krisenbewältigung setzen .19	
Schlaf.....	20
Bewegung	25
Abhängigkeiten kontrollieren.....	29
3. Wie wir mit unseren Emotionen gut umgehen39	
Emotion – was ist das?	40
Warum haben wir (nicht immer) Emotionen?	42
Konsequenzen negativer Stress-Emotionen	46
Kompetenter Umgang mit Emotionen.....	51
4. Wie wir Krisen miteinander bewältigen59	
Individualismus nimmt zu – gut für uns?	60
Soziales Verbundensein als Schutzfaktor	63
Kollegen und Teams	66

5. Wie Organisationen bei der Krisenbewältigung helfen	71
Hybrides Arbeiten gesund gestalten.....	72
Gesundheitsfördernder Arbeitsplatz.....	76
Team together – miteinander arbeiten	79
Sinn finden	82
 Fast Reader	 87
Die Autoren	93
Weiterführende Literatur	94
Register	95