

Inhaltsverzeichnis

Ein persönliches Vorwort	9
Zu Beginn	12
1 Die Krise als Wendepunkt verstehen	17
Was bedeutet Krise wirklich?	17
Selbstverantwortung während der Krise	19
Krisen durch Übergänge	20
Krisen durch traumatische Ereignisse	22
Unsere Reaktionen auf eine Krise sind unterschiedlich	23
Die Krise erkennen	26
Die Phasen einer Krise	30
Lösungen finden	32
Eine Chance für eine positive Veränderung	35
Transformation zu etwas Neuem	37
Kontrolle abgeben und den Prozess akzeptieren	39
2 Krisen begleiten	46
Unsere Emotionen sind individuell	46
Wenn einen die Krise der anderen (be-)trifft	47
Die angemessene Reaktion	55
Eigene Grenzen	58
Raus aus der Aufopferungsrolle!	61
Umgang mit der Verantwortung	63
Unterstützung kann nicht zu viel sein	65
Außenstehende als wichtige Ansprechpartner	67
Es ist okay, seine inneren Grenzen zu wahren und zu verteidigen	69
Die Balance zwischen Selbstfürsorge und Überfürsorge	70

Bei Entscheidungen begleiten	73
Wann muss ich für mich einstehen?	77
3 Das eigene Selbst stärken	82
Der Prozess der Veränderung	83
Welches Bedürfnis steckt hinter meinem Gefühl?	88
Energie tanken	91
Den Alltag meistern	97
Für Entlastung sorgen	102
Die Erwartungshaltung der anderen	105
Die eigenen Bedürfnisse nach außen tragen	107
Richtig kommunizieren: Wie sage ich es?	112
4 Aktiv unterstützen, ohne sich selbst zu verlieren	114
Begleiten bei spezifischen psychischen Störungen	115
Die Gefahr der Co-Abhängigkeit	119
Glaubenssätze: Alles nur in Ihrem Kopf?	124
Sie sind es wert, glücklich zu sein!	127
Eine Frage des Respekts	129
Rituale und Routinen geben Halt	132
Sie sind wichtig!	133
Schlusswort	134
Über die Autorinnen	136