

INHALT

Nicht schon wieder ...	5
Arschritte sind Krisen – aber was bedeutet das überhaupt?	17
Eine Krise ist ein Wendepunkt – meistens ein dramatischer	18
Krise ist nicht gleich Krise – oder doch?	29
Die Psychologie des Arschartts	39
Die Power des Arschartts	49
Niemand will eine Krise, aber das ist dem Leben egal – zum Glück!	50
Lass Arschartte zu!	63
Die Krise ist da – so nutzt du ihre Kraft	71
Keine Angst vor der Angst!	72
So löst du deine Angst auf	77
Wenn du dich wieder ruhiger fühlst ...	88
Jetzt wird's spannend: Wer willst du sein?	93
Tauche ein in den Fluss	102
Werde aktiv!	107
Nach der Krise ist vor der Krise	117
Wunderwaffe Resilienz – psychische Stärke!	118
Die neun Puzzlesteine für psychische Stärke	125
Der nächsten Krise gut gewachsen sein	151
Ausblick	154
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	156
Impressum	160