

Inhalt

- 7 **IM VORAUSS**
- 11 **ALLEN MENSCHEN GEMEINSAM: KRISENERFAHRUNGEN**
- 11 Manchmal sagt ein Bild mehr
- 15 Krisen sind unvermeidlich
- 16 Alles ist im Wandel
- 18 Wir sind immer begrenzt
- 20 Wir sind vergänglich
- 24 Die »eine« Krise gibt es nicht
- 27 Die »großen« und die »kleinen« Krisen
- 31 **GANZ PERSÖNLICH: WENN ALLES ANDERS KOMMT (JOSEF EPP)**
- 39 **KRISEN-GEBIETE**
- 40 Vertrautes gerät in Gefahr
- 41 Die Lebenskraft wird bedroht
- 43 Zerwürfnis und Isolation
- 48 Die Seele im Dunkeln
- 51 Der schmerzliche Verlust
- 53 Es hat keinen Sinn mehr
- 57 **GANZ PERSÖNLICH: PRINZIP HOFFNUNG -
DER WEG DURCH DIE KRANKHEIT (SIGRID LOSERT)**
- 57 Krankheit nimmt ihren Lauf
- 60 Ein neues Nachdenken über Einstellungen und Lebensweise
- 62 Prinzip Hoffnung
- 63 **KNOTENPUNKTE AUF KRISENWEGEN**
- 65 Die Begegnung mit sich selbst
- 70 Beziehungen in verändertem Licht
- 74 Der Boden unter den Füßen
- 79 **GANZ PERSÖNLICH: ZWEIMAL EIN »SECHSER IM LOTTO« -
DER WEG DURCH DIE PSYCHISCHE KRISE (ANGELA EBERHARD)**

89	WEGGEPÄCK IN KRISENZEITEN
89	Sich der Wirklichkeit stellen
93	Sich selbst nahekommen
98	Zur Ruhe kommen
102	Kräfte stärken
105	Entscheidungen treffen
109	Verbindungen pflegen
112	Hilfe zulassen
114	Dem Druck entgehen
117	GANZ PERSÖNLICH: WENN DAS SCHICKSAL DIE LEICHTIGKEIT NIMMT – ALS KIND UND JUGENDLICHER KRISEN BEWÄLTIGEN (CLEMENS EPP)
121	AUF DER SUCHE NACH SINN
121	Immer wieder suchen
125	Den inneren Menschen gestalten
128	Spuren der Zuversicht entdecken
130	Die Tiefe des Lebens erahnen
133	Unbegreiflicher Nähe vertrauen
137	Unfassbar und vielleicht doch gegenwärtig
141	NACH DER KRISE
147	DANK
149	QUELLENVERZEICHNIS
150	ÜBER DEN AUTOR