

Inhalt

7 IM VORAUS

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**