

Inhalt

Einleitung	7
Teil 1: Schwierige Zeiten bewältigen	11
1. Resilienz als Lebens- und Widerstandskraft	13
<i>Was ist Resilienz?</i>	13
<i>Vulnerabilität und Resilienz</i>	16
<i>Die Anfänge der Resilienzforschung</i>	18
<i>Resilienzfaktoren zur Lebensbewältigung</i>	19
<i>Burnout, Stress und Resilienz</i>	21
<i>Resilienz fördernde Lebenseinstellungen und</i> <i>Grundhaltungen</i>	23
<i>Spiritualität und Achtsamkeit als innere Kraftquellen</i>	39
2. Krisen und schwierige Lebenssituationen verstehen	44
<i>Was ist eine Krise?</i>	44
<i>Was Krisen auslöst und sie verstärkt</i>	46
<i>Stress in Krisensituationen</i>	47
<i>Die Burnout-Krise</i>	48
<i>Lebenskrisen bei Trennung, Scheidung und Tod</i>	52
<i>Die Bedeutung von Angst in Krisen</i>	56
<i>Lebenskrisen und die Frage nach dem Sinn</i>	57
Teil 2: Resilienz aus tiefenpsychologischer Sicht	61
1. Grundideen der Analytischen Psychologie	63
<i>Das Kollektive Unbewusste und die Archetypen</i>	63
<i>Werde der/die du bist – das Konzept der Individuation</i>	65
<i>Das Selbst als Zentrum der Persönlichkeit</i>	66
2. Phantasie, Imagination und Intuition als Resilienzkräfte ..	68
<i>Die schöpferische Kraft der Phantasie</i>	68
<i>Imagination und Heilung</i>	70
<i>Intuition – das tiefe Wissen</i>	73

3. Die innere Welt der Bilder und Symbole	76
<i>Was ist ein Symbol?</i>	76
<i>Das Symbolverständnis der Analytischen Psychologie</i>	78
<i>Symbolarbeit: Wie man sich auf Symbole einlassen kann</i> ...	79
<i>Resilienz fördern mit Symbolen</i>	81
Teil 3: Die Seele stärken mit inneren Bildern und Symbolen	85
1. Die Straßen des Lebens erkunden: Der Weg	89
2. Schutz und Geborgenheit finden: Das Haus	93
3. Wachsen und festen Stand haben: Der Baum	97
4. Schwierige Aufgaben bewältigen: Der Berg	102
5. Das innere Licht wieder hervorlocken: Die Sonne	105
6. Die Lebensquellen wiederfinden: Das Wasser	109
7. Hoffen und neu beginnen: Der Regenbogen	114
8. Im eigenen Zentrum ankommen: Spirale und Labyrinth ...	116
9. Verbinden und zusammenhalten: Faden, Band und Seil ...	122
10. Der Weisheit des Herzens trauen: Das Herz	126
11. Bewährten Wegweisern folgen: Märchen und	
Geschichten als Lebenshilfe	134
<i>Tiefenpsychologische Zugänge zu Märchen</i>	134
<i>Geschichten als Quellen der Weisheit</i>	142
Teil 4: Mit sich selbst in Einklang kommen	147
1. Selbsterkenntnis vertiefen	150
2. Meditation und Selbstbesinnung	159
Schluss: Gestärkt aus schwierigen Situationen hervorgehen ...	167
Dank	171
Anhang	173
Anmerkungen	175
Literatur	178
Zitatnachweis	183