

## Inhalt

Krisenbeginn.....	12
Wie kam es zu diesem Buch?.....	14
Krisensitzung mit dir selbst.....	18
Wann ist eine Krise überhaupt eine Krise?.....	23
Die Anatomie der Krise.....	25
In der Krisenachterbahn.....	31
Kontrolle ist alles und nichts.....	38
Best in Practice.....	42
Wie eine Behinderung das Leben erfüllen kann ....	43
Wenn eine Säureattacke alles verändert.....	45
Ohne Arme und Beine ins Glück.....	51
4 Minus 3 - werde zum Clown in der Krise.....	57
Was Skateboards mit geschäftlichen Krisen gemeinsam haben.....	64
Stress ist gut.....	70
Krisenfragen.....	72
Bitte einmal Krisenschutz to go.....	78
Krisen auf dem Silbertablett.....	86
Selbst ist die Frau/der Mann.....	90
Kontrollgier.....	96
Reden, reden und nochmals reden.....	102
Resilienz ist alles und nichts.....	104
Das 7-Säulen-Modell der Resilienz.....	109
Optimismus.....	110
Beziehungen und Kommunikation.....	116
Akzeptanz.....	126
Lösungsorientierung.....	133
Selbststeuerung.....	139
Verantwortung übernehmen.....	145
Zukunft gestalten.....	151
Mit Superhelden durch die Krise.....	156
Das L.O.V.E.-Team.....	159

Der Connector - bringt Menschen zusammen.....	161
Futura - sucht nach Orientierung und ist nach vorne gewandt.....	164
Der Recognizer - er durchblickt und akzeptiert unbe- einflussbare Situationen.....	166
Dr. Feel-Good - er sorgt dafür, dass gute Vibes deine Stimmung heben und die Zuversicht steigt.....	168
Meine Lebensgeschichte.....	170
Dankesworte.....	198
Inhaltsverzeichnis.....	202