

Inhalt

Vorwort	7
Teil I – Helden, Chancen und vergangene Krisen . . .	9
1. Captain Tom und Captain Brett, zwei Krisenhelden	10
2. Das 9-Punkte-Modell: Die Krise wirft uns aus gewohnten Bahnen	13
3. Die Krise als Chance	16
Teil II – In sieben Phasen durch die Krise.	21
1. Phase: Der Schock / das Aufwachen	27
2. Phase: Der Widerstand / die Opferhaltung	29
3. Phase: Das Annehmen / die Akzeptanz.	31
4. Phase: Das Erkennen der Chancen und die Entwicklung einer Vision.	35
5. Phase: Die bewusste Entscheidung / der Neustart	50
6. Phase: Durchhalten / Dranbleiben.	52
7. Phase: Nach der Krise	63
Teil III – Wichtige Tools zum Meistern der Krise . . .	65
1. Die richtige Einstellung	67
2. Der richtige Fokus	74
3. Selbstfürsorge	78
4. Das Leben strukturieren.	85

Teil IV – Resilienz – Ihre Krisenbewältigungs-	
fähigkeit	87
1. Ihre persönlichen Resilienzfaktoren	90
2. Die entscheidenden Resilienzfaktoren.....	91
Teil V – Weitere Stabilisatoren.....	97
Bewegen Sie sich, halten Sie sich fit	98
Essen mit Genuss	100
Entspannte Momente	102
Nehmen Sie Tempo raus	105
Beruhigungsfaktor Meditation.....	107
Aufräumen und Ordnung schaffen	111
Raus in die Natur	113
Stress managen	115
Musik zur Entspannung.....	117
Engagement für andere	119
Trotz allem: Humor hilft!	121
Anerkennung nicht vergessen!	123
Schluss	125
Anmerkungen / Quellen	127
Literatur	127
Über den Autor	128