

Inhalt

Vorwort – Wir sind fürs Überleben gemacht!	9
--	---

Erster Teil:

Das unversicherbare Leben	19
1. Die Krisen- und Überforderungs- gesellschaft	21
2. Über gefühlte und reale Bedrohungen	33
3. Grundannahmen über uns und die Welt	43

Zweiter Teil:

Wenn unsere Welt aus den Fugen gerät	55
4. Wie sich Profis auf Gefahrensituationen vorbereiten	57
5. Warum wir intuitiv nicht immer das Richtige tun und wie uns unser Gehirn manipuliert	62
6. Die drei Phasen des Erlebens	70
7. Das Notfallprogramm unserer Psyche	75

Dritter Teil:

Nach der Katastrophe – weiterleben, bloß wie?	109
8. Erste Hilfe für die Seele	111
9. Ein Unglück trifft selten einen allein	117
10. Was Sie über Traumata wissen müssen	123
11. Warum Verdrängen alles noch schlimmer macht	133

12. Sechs Bewältigungskiller	149
13. Acht Bewältigungsstrategien	166
14. Wie Kinder mit Katastrophen umgehen	200
15. Wenn Katastrophen eine ganze Gesellschaft erfassen	215
16. Der Tod gehört zum Leben	226

Vierter Teil:

Die Kunst, in Krisen zu bestehen und daran zu wachsen.	231
17. Wir sind keine Marionetten des Schicksals	233
18. Acht Schritte, sich zu wappnen	246

Nachwort – Ein Blick über die Grenzen oder was wir von anderen Kulturen lernen können	265
--	-----

Anhang	273
Schaubild: Traumabewältigung	275
Literaturverzeichnis	277
Danksagung	279