

INHALT

EINLEITUNG – Warum dieses Buch? 13

IN DER WIDERSTANDSFÄHIGKEIT LIEGT DAS GLÜCK 21

Das Sorgenglas – Resilienz – Phil Mickelsons Überraschungsrunde –
Wo sind unsere Stärken? – Umgang mit Fehlern – Leonard Cohen
findet die Ruhe im Sturm

Geschichte I: Ich wollte, dass die Welt für meinen Vater stillsteht

WO DIE ANGST IST, GEHT'S LANG! 45

Der Aufstieg der Witwe Clicquot – Was Angst mit uns macht –
Tolstois Briefe an Gandhi – Warren Buffetts Angst – Unsere Suche
nach Antworten

Geschichte II: Wenn wir nicht wissen, was wir nicht wissen

VON JETZT BIS ZUM SCHLAFENGEHEN 77

Guy de Rothschilds Lebensmotto – Von der Sinnkrise zum Kölner
Forum für Sicherheitspolitik – Richard Bransons Leichtigkeit –
Rosa Parks und Barack Obama – Eine buddhistische Lehre

Geschichte III: Plötzlich war der Tod eine Option

WISSEN SIE, WAS SIE VOM LEBEN WOLLEN? 99

Gewinnen und verlieren – Paulo Coelho in der Psychiatrie – Die Geschichte vom Fischer und dem Geschäftsmann – J. K. Rowlings Depressionen – Bleiben Sie dran – 16 Lebensmotive – Mut als Quelle

Geschichte IV: Die Suche nach dem Sinn des Lebens

BEIM GEHEN GEHT WAS 123

Gehen Sie dorthin, wo man Sie wertschätzt – Henry Steinway: Deutsche Auswanderer – 10 Ge(h)bote für Pilger – Aufbruch in die Achtsamkeit – Radikale Lebensveränderung: Yusuf Islam

Geschichte V: Adam

UNSER SCHICKSAL SCHREIBEN WIR SELBST 149

Abraham Lincolns Schwermut – Der weite Weg zum Glück: Eine Studie – John Lennon und der Rat seiner Mutter – Dorothea Erxleben versucht das Unmögliche – José Mujica: Vom Blumenzüchter zum Präsidenten – Die unbändige Neugier der Sonia Sotomayor

Geschichte VI: Burn-out

MUT ZUM EIGENEN LEBENSTRAUM 177

Der Wahlsieg Barack Obamas – Die Distanz zwischen Traum und Realität heißt Tat: Marie Curie – Kennen Sie Ihren Lebenstraum? – Selbstgemachte Lebenswendungen: Jay Z, Beyoncé, Oprah Winfrey – Wovon hält Angst Sie ab? – Immer neue Ziele: Leni Riefenstahl

Geschichte VII: Lebenspläne sind das erste Opfer in der Schlacht

WAS IST LIEBE? 203

Liebe scheint eine Kunst – Erich Fromms Erfahrungen –
Hannah Arendt und Martin Heidegger – Liebe in der Literatur –
Die schöne Liebe des Philosophen Khalil Gibran – Liebesgedicht –
Brad Pitt und Angelina Jolie

Geschichte VIII: Meine große Liebe in Paris

VON VERANTWORTUNG UND VERGEBUNG 241

Al Pacino und das Fahrrad – Desmond Tutus Einladung zur
Vergebung – Die Grenzsituation von Karl Jaspers – Unsere
Verantwortung in der Finanzkrise – Albert Schweitzers Fischadler –
Konzentrieren wir uns auf das Wesentliche

Geschichte IX: Du schaffst das!

ERZÄHLEN SIE IHRE GESCHICHTE NEU 269

Warum Sie kein Opfer sind – Bob Proctor, der saubere Millionär –
Die erste Frau im Weltraum – Der Erfolg nach der Niederlage: Walt
Disney und Spencer Silver – Churchill gibt nicht auf

Geschichte X: Die Macht der Gedanken

VON KLEINEN UND GROSSEN KRISEN 295

Lösen Wirtschaftslenker Krisen anders? Vorstandschef Joe Kaeser und
die Siemens-Krise: Der größte bekannt gewordene Bestechungsskandal
der europäischen Nachkriegsgeschichte

Geschichte XI: Zeigen Sie Flagge – stehen Sie ganz vorn mit dem
Speer in der Hand!

WARUM UND WIE WIR KRISEN ERLEBEN	309
Eine Zusammenfassung	
ZEHN SCHRITTE ZUR ERFOLGREICHEN KRISENBEWÄLTIGUNG	319
Eine Zusammenfassung	
DANKSAGUNG	325
LITERATUR- UND QUELLENANGABEN/REFERENZEN	327