

Was uns in Krisen belastet

Kränkung Das Gift in unseren Seelen – und was wir dagegen tun können	48
Arbeitslosigkeit Wie Körper und Seele nach einem Jobverlust leiden	62
Scham Warum sie weitaus mächtiger ist als wir oft glauben	72
Trauer Abschied vom kranken Vater	78
Trennung Vom guten Umgang mit dem Ende einer Liebe	88
Schwäche Menschen erzählen von ihrem Scheitern	94

Wie wir Krisen bewältigen

Erfahrungen So lassen sich Glück und Zufriedenheit zurückgewinnen	8
Psychologie Warum jede Krise tatsächlich auch Chancen birgt	26
Erste Hilfe Strategien für den Umgang mit Angst und Aufregung	32
Naturerfahrung Wie uns der Wald in der Krise helfen kann	36
Lebensmitte So gelingt der Aufbruch in die nächsten Jahrzehnte	56
Unterstützung Wie Familie und Freunde einem Halt geben können	110
Therapeuten Worauf Hilfesuchende achten sollten	115
Behandlungsmethoden Die wichtigsten Unterschiede im Überblick	118
Psychotherapien Die wirksamsten Ansätze	120
Medikamente Was jeder über Psychopharmaka wissen sollte	129
Einsamkeit So wird der Schmerz des Alleinseins nicht übermächtig	130
Innere Stärke Zehn Fragen zur psychischen Widerstandskraft	136
Miteinander reden Die schwierige Suche nach den richtigen Worten	142
Humor Ist Lachen wirklich heilsam?	150