

# Inhalt

<b>Danksagung</b>	<b>11</b>
<b>Vorwort</b>	<b>13</b>
<b>Einführung: Schicksalsschläge als Gefahr und Chance</b>	<b>19</b>
<b>1 Unsere innere Widerstandskraft: Resilienz</b>	<b>25</b>
1.1 Was ist »Resilienz«?	25
1.2 Wie verbreitet ist Resilienz?	27
1.3 Wie wirkt Resilienz auf den Körper und die Psyche?	29
<b>2 Wie man Schicksalsschläge und Krisen bewältigen kann</b>	<b>32</b>
2.1 Resilienz-Faktor 1: Sehen der Realität	33
Noris	33
Sehen der Realität im Katastrophenfall	36
Dem Unglück ins Auge schauen	38
Hilfe von Fachleuten für die Seele	41
Resümee	43
2.2 Resilienz-Faktor 2: Die optimale Einstellung zum eigenen Schicksal	44
Trost finden bei Starbucks	44
Anpassung an Lebenssituationen durch Einstellungsänderung	47
Warum haben unsere Einstellungen so viel Macht über uns?	49
Wie können wir unsere Einstellungen ändern?	51
Akzeptieren von Veränderungen	52
Herausforderung in jungen Jahren	53
Natascha Kampusch	53
Gestalter-Grundhaltung oder Selbstwirksamkeits-Überzeugung	58
Die Opfer-Grundhaltung und erlernte Hilflosigkeit	60
Eine Untersuchung zur Gestalter-Grundhaltung	62
Resümee	63

2.3	Resilienz-Faktor 3: Bewusstseins-Abspaltung als Resilienz-Faktor?	64
	Erfahrungen des Autors Jens-Uwe zur Bewusstseins-Abspaltung	64
	Körperliche Vorgänge bei der Dissoziation	66
	Resümee	67
2.4	Resilienzfaktor 4: Sich selbst erkennen – Selbstbewusstsein und Persönlichkeit entwickeln	68
	Pierre	69
	Ein Erklärungsmodell: Transaktionsanalyse	72
	Was ist Selbstbewusstsein?	74
	Wichtige Regeln zur Selbsterkenntnis	76
	Was passiert, wenn wir keine Selbsterkenntnis suchen?	81
	Resümee	82
2.5	Resilienz-Faktor 5: Für sich selbst sorgen; sich erlauben, glücklich zu sein	83
	Ein fataler Fehler	83
	»Rollenspiel«	86
	Humorvoller Umgang mit dem Schicksalsschlag	87
	Resümee	88
2.6	Resilienz-Faktor 6: Hilfe durch soziale Kontakte	89
	Was kann ein Blinder mit dunkler Hautfarbe vom Leben erwarten?	89
	Schmetterling und Taucherglocke	91
	Unsichtbare Stigmata	96
	Innere Hemmnisse	97
	Resümee	98
2.7	Resilienz-Faktor 7: Verzeihen	99
	Erfahrungen auf Robben Island	99
	»Wild Bill Cody«	102
	Erkenntnisse der Psychologie und Soziologie zum Verzeihen	104
	Sich selbst verzeihen	105
	Resümee	108
2.8	Resilienz-Faktor 8: Trauerarbeit leisten	108
	Boris darf nicht sprechen	108
	Über das traumatische Erlebnis sprechen	112

Über das traumatische Erlebnis schreiben	113
Anleitung zum Expressiven Schreiben	116
Andere Formen der »Trauerarbeit«	117
Resümee	118
2.9 Resilienz-Faktor 9: Aufgaben- oder zielorientiert sein	119
Ein Genie wird seiner Kräfte beraubt	119
Verdrängen als Resilienzfaktor?	123
Hilfe für Andere	124
Superman im Rollstuhl	124
Resümee	125
2.10 Resilienz-Faktor 10: Sich fit halten	126
Der Selbstausbeuter	126
Dominik Fels	129
Resümee	130
2.11 Resilienz-Faktor 11: Sinn erleben	131
Viktor Frankl	132
Zusammenhänge erkennen	135
Resümee	139
2.12 Resilienz-Faktor 12: Vertrauen auf ein Höheres Wesen	139
Krista Bouillé	140
Der Glaube an ein uns wohlgesonnenes Höheres Wesen hilft uns in Krisenzeiten	145
Untersuchungen zum Thema Religiosität	146
Resümee	148
2.13 Die Hirn-physiologischen Grundlagen der Resilienz	149
2.14 Die Resilienz-Faktoren im kurzen Überblick	152
<b>3 Am Schicksal gescheitert?</b>	<b>157</b>
3.1 Können Außenstehende beurteilen, ob jemand an seinem Schicksal gescheitert ist?	157
3.2 Sackgassen auf dem Weg der Bewältigung von Schicksalsschlägen	158
In die Sucht flüchten	158
Die Probleme verdrängen	159

Hassen	161
Ausgiebiges Selbstmitleid	162
Ausklammern aller Gefühle	163
Langzeitige soziale Isolierung	163
3.3 Resümee	165
<b>4 Angst vor Schicksalsschlägen</b>	<b>166</b>
4.1 Das Wesen der Angst und der Furcht	166
4.2 Umgang mit Angst und Furcht	168
4.3 Die ultimative Angst: die Angst vor dem Sterben	171
Ungewollte Begegnungen der Autorin Birgit mit dem Tod	171
Ein Übergang?	174
Das geht gar nicht ...	175
Tätiges Mitgefühl	178
Wunder, gibt es sie?	180
Können wir unsere Angst vor dem Tod lindern?	182
4.4 Angst oder Liebe?	182
4.5 Resümee	183
<b>5 Schlussbetrachtung: Das Paradox schwieriger Zeiten</b>	<b>185</b>
<b>Anhang A Wie steht es um Ihre Widerstandskraft?</b>	<b>189</b>
<b>Anhang B Hilfreiche Gedankenmuster und günstige äußere Umstände zum Stärken der Resilienz</b>	<b>195</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>200</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>207</b>
<b>Personenverzeichnis</b>	<b>212</b>