

# Inhalt

<b>Danksagung</b>	<b>11</b>
<b>Vorwort</b>	<b>13</b>
<b>Einführung: Schicksalsschläge als Gefahr und Chance</b>	<b>16</b>
<b>1      Unsere innere Widerstandskraft: Resilienz</b>	<b>23</b>
Was ist »Resilienz«?	23
Wie verbreitet ist Resilienz?	25
Wie wirkt Resilienz auf den Körper und die Psyche?	27
<b>2      Wie man Schicksalsschläge und Krisen bewältigen kann</b>	<b>30</b>
Resilienz-Faktor 1: Sehen der Realität	32
Noris	32
Sehen der Realität im Katastrophenfall	35
Dem Unglück ins Auge schauen	37
Hilfe von Fachleuten für die Seele	38
Resümee	41
Resilienz-Faktor 2: Die optimale Einstellung zum eigenen Schicksal	42
Trost finden bei Starbucks	42
Anpassung an Lebenssituationen durch Einstellungsänderung	45
Warum haben unsere Einstellungen so viel Macht über uns?	46
Wie können wir unsere Einstellungen ändern?	48
Akzeptieren von Veränderungen	50

Herausforderung in jungen Jahren	51
Natascha Kampusch	51
Gestalter-Grundhaltung oder Selbstwirksamkeits- Überzeugung	53
Die Opfer-Grundhaltung und erlernte Hilflosigkeit	56
Eine Untersuchung zur Gestalter-Grundhaltung	57
Resümee	58
Resilienz-Faktor 3: Bewusstseins-Abspaltung als Resilienz- Faktor?	60
Erfahrungen des Autors Jens-Uwe zur Bewusstseins- Abspaltung	60
Körperliche Vorgänge bei der Dissoziation	62
Resümee	63
Resilienzfaktor 4: Sich selbst erkennen – Selbstbewusstsein und Persönlichkeit entwickeln	64
Pierre	64
Ein Erklärungsmodell: Transaktionsanalyse	67
Was ist Selbstbewusstsein?	69
Wichtige Regeln zur Selbsterkenntnis	71
Was passiert, wenn wir keine Selbsterkenntnis suchen?	76
Resümee	77
Resilienz-Faktor 5: Für sich selbst sorgen; sich erlauben, glücklich zu sein	79
Ein fataler Fehler	79
»Rollenspiel«	82
Humorvoller Umgang mit dem Schicksalsschlag	83
Resümee	84
Resilienz-Faktor 6: Hilfe durch soziale Kontakte	86
Was kann ein Blinder mit dunkler Hautfarbe vom Leben erwarten?	86
Schmetterling und Taucherglocke	87
Unsichtbare Stigmata	93
Innere Hemmnisse	93
Resümee	95
Resilienz-Faktor 7: Verzeihen	96
Erfahrungen auf Robben Island	96
»Wild Bill Cody«	99
Erkenntnisse der Psychologie und Soziologie zum Verzeihen	100

Sich selbst verzeihen	102
Resümee	104
Resilienz-Faktor 8: Trauerarbeit leisten	106
Boris darf nicht sprechen	106
Über das traumatische Erlebnis sprechen	110
Über das traumatische Erlebnis schreiben	111
Anleitung zum Expressiven Schreiben	113
Andere Formen der »Trauerarbeit«	114
Resümee	116
Resilienz-Faktor 9: Aufgaben- oder zielorientiert sein	117
Ein Genie wird seiner Kräfte beraubt	117
Hilfe für Andere	121
Superman im Rollstuhl	121
Resümee	122
Resilienz-Faktor 10: Sich fit halten	123
Der Selbstausbeuter	123
Dominik Fels	125
Resümee	127
Resilienz-Faktor 11: Sinn erleben	128
Viktor Frankl	129
Resümee	132
Resilienz-Faktor 12: Vertrauen auf ein Höheres Wesen	133
Krista Bouillé	133
Der Glaube an ein uns wohlgesonnenes Höheres	
Wesen hilft uns in Krisenzeiten	139
Untersuchungen zum Thema Religiosität	140
Resümee	142
Die Resilienz-Faktoren im kurzen Überblick	143

## 3 Am Schicksal gescheitert? 147

Können Außenstehende beurteilen, ob jemand an seinem Schicksal gescheitert ist?	148
Sackgassen auf dem Weg der Bewältigung von Schicksalsschlägen	149
In die Sucht flüchten	149
Die Probleme verdrängen	150
Hassen	151
Ausgiebiges Selbstmitleid	153

Ausklammern aller Gefühle	153
Langzeitige soziale Isolierung	154
Resümee	155

#### **4      Angst vor Schicksalsschlägen      156**

---

Das Wesen der Angst und der Furcht	156
Umgang mit Angst und Furcht	159
Die ultimative Angst: die Angst vor dem Sterben	161
Ungewollte Begegnungen der Autorin Birgit mit dem	
Tod	162
Ein Übergang?	164
Das geht gar nicht ...	166
Tätiges Mitgefühl	168
Wunder, gibt es sie?	171
Angst oder Liebe?	172
Resümee	173

#### **5      Schlussbetrachtung: Das Paradox schwieriger Zeiten      175**

---

#### **Anhang A Wie steht es um Ihre Widerstandskraft?      179**

---

#### **Anhang B Hilfreiche Gedankenmuster und günstige äußere Umstände zum Stärken der Resilienz      187**

---

#### **Literaturverzeichnis      193**

---

#### **Stichwortverzeichnis      199**

---

#### **Personenverzeichnis      205**

---