

Inhalt - Lebenskrise bekämpfen und besiegen

Inhalt.....	4
Vorwort.....	6
Die psychosoziale Notsituation.....	8
Der Zauber von einem halben Jahr.....	9
Geheiratet und verzockt?.....	10
Sie haben sich das selbst eingebrockt!.....	12
Ein schleichender Prozess.....	12
Fehler sind menschlich.....	13
Es gibt keine zweite Chance.....	13
Und doch: Irren ist menschlich!.....	14
Häufen Sie nicht Probleme an.....	15
Gespaltene Persönlichkeiten.....	15
Akzeptieren Sie Ärgerliches.....	16
Motzki oder Softie?.....	17
Den Politikern auf die Finger schauen.....	17
Lächeln Sie Probleme einfach weg.....	18
Sind Sie eher Pitbull?.....	18
Schauen Sie doch mal in den Spiegel.....	19
Teuer erkaufte Fröhlichkeit.....	20
Überheben Sie sich bitte nicht.....	20
Prominente: hingefallen und wieder aufgestanden.....	21
In den Schlund menschlicher Abgründe schauen.....	22
Internet als moderne, scharfe Waffe.....	22
Fehler sind normal und nicht schlimm.....	23
Setzen Sie auf Zeit.....	23
Neue, andere Perspektiven finden und den Blick ändern, um die Ecke schauen.....	24
Wir sind oft sprach- und reaktionslos.....	24
Ziehen Sie sich nicht immer selbst runter.....	25
Sie müssen schon selbst aktiv werden.....	26
Peppen Sie sich doch einfach auf.....	26

Versöhnen Sie sich.....	27
Suchen Sie sich doch neue Freunde	27
Manchmal muss man sich auch trennen	28
Jobwechsel ist auch eine Lösung	28
Ziehen Sie doch um!.....	29
Unheilbare Krankheiten – Sterbehilfe?	29
Scheinbar ausweglos.....	30
Umkehren können Sie immer und jederzeit.....	31
Versuchen Sie es doch mal mit Empathie	31
Werden Sie zum Softie!.....	31
Krisen sind das Salz in der Suppe	32
Das „Was-wäre-wenn-Spiel“	32
Aus der Traum!.....	33
Schlusswort	34