

Inhalt

| | |
|--|----|
| Liebe Leserin, lieber Leser | 7 |
| Die Packungsbeilage – wie dieses Buch funktioniert | 11 |

Teil 1 **17**

Die Grundlagen

| | |
|---|----|
| Probleme? Eine Frage der Perspektive! | 18 |
| Baustelle statt Fertighaus – Lösungsfindung als Prozess | 29 |
| Helfer und Hindernisse | 38 |
| Wenn nichts zu machen ist – Begegnung mit der Ohnmacht | 50 |

Teil 2 **57**

Probleme im Innen

| | |
|--|-----|
| Sich dem Leben aus eigener Kraft stellen | 58 |
| Wenn es wehtut – das Spektrum der Traurigkeit | 64 |
| Wenn alles bebt – das Angst-Spektrum | 78 |
| Unter Druck – das Stress-Spektrum | 93 |
| Explosiv – das Wut-Spektrum | 111 |
| Was bin ich wert? – Das Scham-Spektrum | 123 |
| Andern helfen – selbst Hilfe annehmen | 132 |
| Entscheidungen treffen, ohne dabei den Verstand zu verlieren | 145 |
| Nur ja nicht überanstrengen – der innere Schweinehund | 155 |
| Stufe um Stufe – Lebensabschnitte | 166 |

Teil 3 **175**

Probleme im Aussen

| | |
|--|-----|
| Erwartungen und Enttäuschungen | 176 |
| Hard Work – die Arbeitswelt | 184 |
| Spieglein, Spieglein an der Wand – Beziehungen | 201 |
| Auf Augenhöhe – symmetrische Beziehungen | 214 |

| | |
|---------------------------|-----|
| Kinder haben, Eltern sein | 227 |
| Eltern haben, Kind sein | 241 |



Teil 4 **257**

Probleme von grosser Tragweite

| | |
|--|-----|
| Den Mut nicht verlieren – Zuversicht ist ein machtvolleres Werkzeug | 258 |
| Konstruktiv sein und mittragen | 275 |
| Visionen für eine bessere Zukunft | 294 |
| Liebe Leserin, lieber Leser | 307 |
| Literatur | 313 |