

# 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