

Inhalt

1. WAS SOLL DAS? MUT ZU NEUEN ERFAHRUNGEN	7
2. KRISE, ANGST UND RESSOURCEN NUTZEN	12
3. VERTRAUEN IST GUT: DAS TRUST-PRINZIP	17
4. KEINE ANGST VOR DER ANGST	21
5. KRAFT AUS DER KRAFT	34
6. TRUST – AND GO! DAS KRISEN-ABC	46
6.1 Keep cool!	54
6.2 Ressourcen aktivieren	67
6.3 Innehalten	89
6.4 Sinn finden	95
6.5 Engagement	108
6.6 Neues entdecken	114
6.7 Aktiv werden	120
6.8 Bewertungen ändern	124
6.9 Chancen erkennen	142
7. STATEMENTS AUS DEM GESPRÄCH MIT DEM HIRNFORSCHER GERALD HÜTHER	150
ANHANG	158
Verzeichnis der Übungen und Anregungen aus dem KRISEN-ABC.	158
Bücher, die wir empfehlen	160