

Karl Slaikeu • Steve Lawhead

Der Phönix-Faktor

Wie man Niederlagen und Krisen als
Erfolgsstrategie einsetzt



Inhalt

<i>Vorwort</i>	11
<i>I. Gefahr und Chance</i>	13
Das Phönix-Phänomen	14
<i>II. Anatomie der Krise</i>	15
Wie eine Bombe	16
Der Auslöser	17
Verschiedene Krisen-Typen	17
Hilflos der Krise ausgeliefert	19
Dem Wahnsinn nahe	20
Der Zusammenbruch	21
Wird das jemals ein Ende haben?	22
Drei mögliche Folgen von Krisen	23
Labilität	24
<i>Tod</i>	25
Durch eine Krise reifen	25
Neues Leben aus der Asche	26
<i>III. Psychologische Erste Hilfe</i>	28
Erlauben Sie es sich, sich schlecht zu fühlen	30
Schutz vor fatalen Reaktionen	32
Hoffnung, wenn alles hoffnungslos erscheint	33
Anzeichen von Gefahr	34
Was also ist zu tun?	35
Wenn ein Freund gefährdet ist	36
Dagegen ankämpfen	36
Wenn Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen	39
Machen Sie sich eine Liste	39
Prioritäten setzen	40
Die bestmöglichen Schritte planen	42
Und vergessen Sie nicht	42
<i>IV. Der Reife-Plan</i>	43
Der Schlüssel zum Überleben	44
Auf den Körper achten	46
Mit schmerzlichen Gefühlen fertig werden	47
Das Bewußtsein ändern	48
Das Verhalten der Situation anpassen	50
Alte - und neue - Wunden heilen	50

V.	<i>Auf den Körper achten.</i>	53
	Zwei Ziele.	55
	Was geschieht mit Ihrem Körper während einer Krise?	55
	Das Erste zuerst	57
	Am Leben bleiben.	58
	Leib und Seele zusammenhalten.	59
	Das Vermeiden von falschen Anfängen und Fallen	62
	Ein Weg zur besseren Gesundheit	63
	Ernährung	65
	Körperliche Bewegung	66
	Erholung	67
	Das Bekämpfen von Streß durch Entspannung	69
	Etwas Neues probieren.	72
VI.	<i>Mit schmerzlichen Gefühlen fertig werden.....</i>	73
	Es schmerzt!.	74
	Verborgene Gefühle.	75
	Versteckte Chancen.	77
	Ein Geheimnis aus der Psychotherapie.	78
	Die Gefühle erkennen.	78
	Checkliste der Gefühle.	80
	Den Gefühlen Ausdruck verleihen.	82
	Die Gefühle analysieren.	86
	Die Gefühle kontrollieren.	87
	Das Paradoxon.	93
	Es ist ganz natürlich.	93
VII.	<i>Das Bewußtsein ändern.</i>	95
	Denkende Tiere.	96
	Veränderung des Bewußtseins.	98
	Was war geschehen?.	98
	Finden Sie heraus, was geschah.	101
	Was steckt dahinter?.	103
	Ihr Programm.	107
	Das Ereignis enttäuscht eine meiner wichtigsten Erwartungen an das Leben.	108
	Das Ereignis ruft erschreckende Gedanken und Bilder hervor.	110
	Das Ereignis deckt Schwächen oder Irrtümer in meinem geistigen Programm auf.	111
	Das Ereignis widerspricht einer meiner »großen Glaubens- vorstellungen«.	118

	Das Krisenereignis beschwört unverarbeitete Probleme aus der Vergangenheit herauf.121
	Die Krise zeigt, daß ich mit dem falschen Programm arbeite . . .	124
	Das Krisenereignis überlastet das Programm.126
	Checkliste der Lebensereignisse.127
	Wie Sie Ihre Vorstellungen ändern.129
VIII.	<i>Wegbereiter.</i>132
	Stellen Sie Ihre alten Vorstellungen in Frage.132
	Beschaffen Sie sich mehr Informationen.135
	Betrachten Sie die Gegenseite.137
	Halten Sie Ausschau nach der Chance.138
	Überprüfen Sie Ihre persönlichen Wertvorstellungen . . .	140
	Gestehen Sie sich Ihre Schuld ein.141
	Vergeben Sie.142
	Akzeptieren Sie das Unbekannte.143
	Beten Sie doch einmal.143
	Teilen Sie die Verantwortung.144
	Verwenden Sie »Worte der Reifung«.145
	Üben Sie etwas Kontrolle aus.147
	Tun Sie Gutes, machen Sie Fehler wieder gut.148
	Führen Sie positive Selbstgespräche.148
	Entwickeln Sie positive Vorstellungen.150
IX.	<i>Das Verhalten der Situation anpassen.</i>153
	Das Wichtigste zuerst.155
	Machen Sie Inventur.156
	Arbeit.157
	Freundschaften und Beziehungen.163
	Körperliche Gesundheit.168
	Freizeitgestaltung.171
X.	<i>Sein Leben ändern.</i>174
	Die Persönlichkeitsinventur - Grundlage zur Zielbestimmung.175
	Setzen Sie Ihre Stärken zu Ihrem Vorteil ein.176
	Teilen Sie große Veränderungen in kleine Schritte ein177
	Schritt für Schritt - jeden Tag, jede Woche, jeden Monat. . .	.177
	Gehen Sie bei Ihrer Entscheidung, wo Sie beginnen wollen, taktisch klug vor.178
	Verwenden Sie Ihre besten Stunden für Ihre wichtigsten Probleme.180

	Positive Vorstellungen als Leitfaden im Alltag	180
	Positive Selbstgespräche erleichtern Ihren Weg durch die Krise.	182
	Planen Sie Ihren Fortschritt.	184
	Hindernisse überwinden.	186
	Gewinnen Sie ein natürliches Verhältnis zu Ihrem veränder- ten Verhalten.	189
XI.	<i>Ein Kind in der Krise: Wie können Erwachsene helfen?</i> . . .	191
	Wie löst man die Krise eines Kindes?.	191
	Überleben und Wohlbefinden.	192
	Mit schmerzlichen Gefühlen fertig werden.	195
	Veränderung des Bewußtseins.	197
	Das Verhalten der Situation anpassen.	201
	Versetzen Sie sich in die Lage des Kindes.	203
XII.	<i>Bemerkungen zum Abschluß.</i>	204
	Wie kann ich meinen Fortschritt feststellen?.	204
	Wann habe ich den Prozeß der Krisenüberwindung abge- schlossen?.	205
	Was ist, wenn ich der Zukunft nicht gewachsen bin? . . .	207
	Wie lange sollte der Prozeß der Krisenüberwindung dauern?.	208
	In welcher Phase der Krise befinde ich mich?.	208
	Wird es Rückfalle geben?.	211
	Die Krise liegt viele Jahre zurück - ist es dann nicht zu spät für Veränderungen?.	212
	Die Zeit heilt Wunden - wirklich?.	214
	Ein Wort zum Schluß.	214
<i>Anhang</i>		
A.	Entwicklungskrisen: Zeiten der Veränderung.	215
	Die Entwicklungstabelle.	216
	Zwischen den Zeilen lesen.	217
	Stufen der menschlichen Entwicklung.	219
B.	Situative Krisen: Wenn einem Schlechtes widerfährt . . .	225
	Entstehen einer Krise.	225
	Situative Krisen.	226
C.	Fremde Hilfe: Hinweise für den Hilfesuchenden	228
	Welche Art fremder Hilfe brauche ich?.	228
	Wie erfahre ich etwas über diese Dienstleistungen?. . . .	229
	Was geschieht, wenn ich jemanden am Apparat habe?	230

Wie weiß ich, daß ich die Hilfe eines ausgebildeten Therapeuten brauche?	230
Wieviel kostet eine Beratung oder Therapie?	231
Sind alle Therapeuten gleich?	231
Wie finde ich für mich den richtigen Therapeuten?	232
<i>Bibliographie und weiterführende Literatur.</i>	234