

Marianne Trappe

*Ich sehe keinen  
Ausweg mehr...*

Krisen sind keine Sackgasse

Herder Freiburg • Basel • Wien

# Inhalt

<i>Einleitung</i> . . . . .	9
<i>/ Die Lebenskrise - Sackgasse oder Herausforderung?</i> . . .	11
Warum trifft es gerade mich? . . . . .	12
Was ist eine Krise? . . . . .	18
Erscheinungsformen von Lebenskrisen . . . . .	22
Phasen der Krisenbewältigung . . . . .	29
Die Lebenskrise als Chance persönlichen Wachstums . . . . .	36
<i>// Entstehungsbedingungen der Krise</i> . . . . .	41
Wie erkläre ich mir meine Krise . . . . .	42
Ursachen mangelnder Krisenbewältigung . . . . .	46
Anlage oder Umwelt - das ist keine Frage . . . . .	48
Erlernte Hilflosigkeit . . . . .	53
Erziehung zur Hilflosigkeit . . . . .	58
<i>/// Programm zum Erlernen von Bewältigungs- strategien</i> . . . . .	63
Veränderungsansätze . . . . .	64
Allein oder mit fremder Hilfe? . . . . .	72
Selbsthilfegruppen, Vereine, Eltern-/ Angehörigeninitiativen . . . . .	80
<i>Veränderung behindernder Einstellungen     und Gedanken</i> . . . . .	84
Hören Sie auf, sich selbst zu behindern - Negative Gedanken verändern lernen . . . . .	84

## Inhalt

Die Suche nach dem „Schuldigen“ - Verantwortung übernehmen lernen . . . . .	97
Warten Sie nicht darauf, daß ein Wunder geschieht - In der Gegenwart leben lernen . . . . .	100
Meine Schwächen und meine Stärken . . . . .	106
Der Lebensrückblick — ein Weg zur Krisenbewältigung . . . . .	111
<i>Umgang mit belastenden Gefühlen</i> . . . . .	115
Was sind Gefühle? . . . . .	115
Hilflosigkeit und Orientierungslosigkeit überwinden lernen . . . . .	118
Wege aus der Depression . . . . .	126
Einsamkeit ist kein Schicksal . . . . .	133
Ängste überwinden lernen . . . . .	143
Verluste und Trennungen überwinden lernen - Trauerarbeit . . . . .	149
<i>Veränderung behindernder Verhaltensweisen</i> . . . . .	156
Flihen oder standhalten - Erlernen von eigenverantwortlichem Verhalten . . . . .	156
Unangenehme Tätigkeiten und Entscheidungen aufschieben . . . . .	160
Mangelndes Durchsetzungsvermögen - Soziale Kompetenz ist erlernbar . . . . .	167
Ersatzverhalten - Süchte sind kein Ausweg aus der Krise . . . . .	171
Krisenbewältigung ohne Streß . . . . .	176
IV <i>Krisenbewältigung - ein Neuanfang</i> . . . . .	183
Die Krise - Chance zur persönlichen Weiterentwicklung . . . . .	184
<i>Literaturverzeichnis</i> . . . . .	189