

Gerd Schimansky

Mut zum Weitermachen

Wie man Lebenskrisen
in Lebenschancen verwandelt

Herderbücherei

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Vorwort | 7 |
| Wenn Kinder in Krisen geraten. | 9 |
| Erwachsenwerden ist schwer. | 30 |
| Lastende Vergangenheit - drohende Zukunft. | 47 |
| Mit der Angst leben lernen. | 63 |
| Im Kleinkram des Alltags: Ärger. | 74 |
| Mein Egoismus, dein Egoismus - was fangen wir damit an? | 83 |
| Einsamkeit - sie vermindern, sie gestalten. | 99 |
| Humor segelt mit Gegenwind. | 112 |