

Einleitung 7

Teil I: Lebenskrisen verstehen und bewältigen 9

1. Was sind psychische Krisen? 11
Die Bedeutung des Begriffs »Krise« – Was Krisen auslöst und sie verstärkt – Die Bedeutung von Angst in Krisen – Schutzkräfte der Seele: Über Vulnerabilität, Resilienz und Selbstwirksamkeit – Stress in Krisensituationen
2. Krisen und die Suche nach dem Lebenssinn 21
Die Frage nach dem Sinn – Sinnfindung und Selbstwerdung in der Analytischen Psychologie – Sinnsuche in der Krisenbegleitung
3. Krisen haben viele Gesichter 30
Krise, kritisches Lebensereignis, Trauma, Anpassungsstörung: Unterschiede und Gemeinsamkeiten – Die verschiedenen Arten von Krisen
4. Trennungs- und Verlustkrisen 34
5. Reifungs- und Entwicklungskrisen 44
6. Krisen in der Partnerschaft 52
7. Krisen bei lebensbedrohlichen Erkrankungen 56
8. Krisen durch Burn-out 63
9. Suizidale Krisen 69
10. Umgang mit Sterben, Tod und Trauer 75
11. Hilfe in Krisen – Krisenintervention 85
Grundsätzliches über Krisenhilfe – Kriterien einer guten Krisenhilfe – Krisenintervention in der Praxis

Teil II: Die Seele stärken – praktische Hilfen 99

1. Mit Symbolen die Seele stärken 101
Was ist ein Symbol? – Das Symbolverständnis der Analytischen Psychologie – Symbolarbeit: Wie man sich auf Symbole einlassen kann – Krisenhilfe durch Arbeit mit Symbolen – Hilfreiche Symbole entdecken

2. Der Weg: Unterwegs auf den Straßen des Lebens 110
3. Das Haus: Rundgang durch das Haus des Lebens 113
4. Der Baum: »Wer möchte leben ohne den Trost der Bäume!«
(Günter Eich) 116
5. Der Berg: Schwierige Aufgaben bewältigen 121
6. Die Sonne: Die innere Sonne wieder hervorlocken 124
7. Das Wasser: Die Lebensquellen wiederfinden 127
8. Der Regenbogen: Symbol des Neubeginns 131
9. Spirale und Labyrinth: Sich umwenden und zur Mitte
finden 133
10. Faden, Band und Seil: Hängt es am seidenen Faden oder
ist es sicher verknotet? 138
11. Das Herz: Der Weisheit des Herzens trauen 142
12. Märchen und Geschichten als Lebenshilfe 149
*Tiefenpsychologische Zugänge zu Märchen – Beziehungs-,
Burnout- und Entwicklungskrisen gespiegelt im Märchen:
Froschkönig, Rumpelstilzchen und Frau Holle – Das Märchen
von den Bremer Stadtmusikanten oder: »Etwas Besseres als
den Tod findest du überall.« – Das Märchen Der goldene
Schlüssel – Geschichten als Quellen der Weisheit*
13. Imagination und Intuition als Hilfsmittel 163
*Was sind Imagination und Intuition? – Einen sicheren inneren
Ort finden – Unterstützung durch innere Helferfiguren – Das
innere Theater – Das Programm wechseln – Den Rucksack lee-
ren – Mein Erste-Hilfe-Kasten – Optimismus: Sich zum Pol der
Lebensfreude bewegen – Begegnung mit der inneren Ratgeberin*
14. Meditation und Selbstbesinnung 175
*Anleitung zur Meditation – Nachdenken über Ruhe und Stille –
Steinmeditation – Kerzenmeditation – Gönn dich dir selbst:
Sich selber gut sein – Umgang mit der Lebenszeit –
Nachdenken über mich selbst*

Schluss: An Krisen wachsen 183

Nachwort 185

Anmerkungen 187

Literatur 190

Hilfreiche Adressen 194

Zitat- und Bildnachweis 200