

Liebe Leserinnen, liebe Leser 6

Die Auswirkungen der Corona-Krise auf unser Leben 8

Veränderungen des Soziallebens 9

Die Paarbeziehung auf dem Prüfstand 10

Familie und Kinder 15

Kleiner Exkurs: Die Antreiber 17

Alleinerziehende Mütter und Väter 23

Singles 24

Senioren 28

Umgang mit Isolation und Quarantäne 32

Gesellschaftliche Konflikte 33

Angst und Panik 37

Angst und Panikreaktionen in der Krise 38

Der unbewusste Lebensplan oder das Lebensskript 40

Das Persönlichkeitsmodell der Ich-Zustände in der
Transaktionsanalyse 47

Bewältigungsstrategien für Ängste 49

Depression und Burn-out 56

Stress als Folge der Belastung 57

Depressionen und Burn-out 60

Sonstige psychische Reaktionen 65

Langeweile oder Hamsterrad? 65

Scham 68

Frustration und Aggression 70

Zwangsverhalten 73

Suchtverhalten während der Krise 74

Informationsflut und Medienwelt 78

Wege aus der Krise und Hilfen für die Psyche 82

Mit Ängsten umgehen 83

Annehmen und Akzeptieren der Krise 83

Alarmsignale wahrnehmen 85

Ängsten begegnen 86

Kleiner Anti-Angst-und-Stress-Baukasten 90

Die Stärkung Ihres Immunsystems 93

Verhaltenstipps für ein starkes Immunsystem 94

Empfehlungen bei Grippe- oder Corona-Symptomen 95

Homöopathie 95

Die Psyche stärken 96

Selbstheilung fördern 102

Die innere Einstellung 103

Die Bedeutung der inneren Vorstellungskraft 104

Bewegung 111

Bewegung für zu Hause 111

Bewegung draußen in der Natur 113

Entspannung 114

Westliche Entspannungsmethoden 115

Fernöstliche Entspannungsmethoden 125

Positive Verhaltensweisen zur Krisenbewältigung 133

Ressourcen entdecken 133

Selbstfürsorge betreiben 137

Verhaltensveränderungen anstoßen 139

Resilienz aufbauen 142

Die Lebensfreude behalten 145

Ausblick 149

Danksagung 155