

Stichwortverzeichnis

Symbole

100-Tage-Regel 277

A

Abstand

gewinnen 100

Adrenalin 55

Akzeptanz 96, 189

Amygdala 137

Angst 153–154, 159

Umgang mit 159–161

vor Veränderung 65

Anpassungsfähigkeit 296

Anspannung

innere 96, 236

Anti-To-do-Liste 107

Atmung 237

Aufmerksamkeit 74

Aufschieben 127–129, 131

Authentizität 288

B

Belastung

akute 81–82

chronische 82

emotionale 94

emotionale Reaktion 85

körperliche Reaktion 86

mentale Reaktion 86

Soforthilfe 81, 84–87

Belastungsverstärker 37

Belohnungssystem 138

Berichterstattung

mediale 49

Beschwerden

körperliche 225

psychosomatische 247

Beständigkeit 276

Bewältigung 89

emotionsfokussierte 94–97

problemfokussierte 90–94

versus Coping 89–90

Werkzeuge 106–109

Bewältigungsstrategie 30

Bewegung 237

ohne Leistungsdruck 250

sanfte 250

Beziehungskrise 46

Blockade 144

emotionale 144–147

Broken-Heart-Syndrom 171

C

Chaos

zulassen 105

Containern 249

Coping 89, 98

instrumentelles 98

kognitives 98

narratives 104

paradoxes 103–104

Strategien 98

strukturierendes 102–103

vermeidungsorientiertes

99, 100–101, 102

versus Bewältigung 89–90

Werkzeuge 106–109

Cortisol 55

D

Dankbarkeit 165–168

Denkmuster 34, 37

Depression 201

Dissonanz

kognitive 139

Distanztechnik 252

Doomscrolling 60

Dopamin 138

Drei-Kreise-Methode 103

E

Eigenverantwortung

und Selbstvertrauen 281

Einsamkeit 200

Emotion

ausdrücken 96

Blockade 144–147

Entstehung 137–138

Lähmung 146–147

ungelöste 62–64

verarbeiten 63

Verwirrung 135–137,

139–143

wegpacken 63

widersprüchliche 140, 142

Energie

steuern 251

Energiekrise 47

Engagement

gesellschaftliches 50

Entscheidungsschwierigkeit

235

Enttäuschung 286–289

Erfahrung

belastende 36

Erholung 251

Erkrankung

psychische 51

Erschöpfung 245

emotionale 128, 199

mentale 248

Erwartung

negative 116–117

realistische 111–113,

131–132

unerfüllte 113–114

unrealistische 112

zu hohe 111

zu niedrige 111

Extraversion 182, 186

F

Filter

mentaler 115–117

Fixpunkt 264–266

Fleck

blinder 118

Flexibilität 296

G

Geduld 227

Geschlechterstereotype

150–151

Gesundheitskrise 46

Gewissenhaftigkeit 182, 186
 Gewohnheit 277
 Glaubenssatz 124
 hinderlicher 125–126
 Glücksvermeidung 73
 Grübeln 199, 249
 Grübelschleife 86

H

Halt 280
 Haltung 119, 122, 275
 bewahren 122–124
 Handlungsfähigkeit 95
 Handlungsspielraum 50
 Handlungsunfähigkeit 146
 Harmoniebedürftigkeit 183
 Heilung 254
 Herausforderung 29
 versus Krise 31–32
 Hilflosigkeit 272
 Hoffnung 153, 161–163
 Umgang mit 162–163

I

Identitätszweifel 204
 Informationsflut 49, 60–62
 Intervention
 paradoxe 104
 Introversion 182
 Isolation 200

J

Johari-Fenster 118
 Journaling 241

K

Kältereiz 241
 Kintsugi 258
 Klimakrise 46
 Klischee 148
 Kohärenz 282–283, 286
 Entstehung 283
 Gegenteil von 284
 stärken 284–285
 Kontaktabbruch 172
 Kontrollbedürfnis 35,
 65–66
 Kontrolle 190, 192
 Kontrollverlust 140
 Konzentrationsproblem 86,
 235

Körperjournal 224
 Kortex, präfrontaler 138
 Krise
 akute 47
 Arten 45
 Begriff 31–32
 berufliche 46
 Beziehungskrise 46
 chronische 47
 Energiekrise 47
 Entstehung 40–45
 geopolitische 47
 gesellschaftliche 46
 gesundheitliche 46
 globale 46–47, 49–50
 individuelle 46
 Klimakrise 46
 Lebenskrise 46
 Pandemie 46
 Sinnkrise 46
 versus Herausforderung
 31–32
 Weltwirtschaftskrise 47
 Krisenbewältigung 69–75,
 293–295
 Muster 75

L

Lähmung
 emotionale 146–147
 Lebenssituation 34, 36
 Loslassen 103

M

Metakognition 273
 Mindset 277
 Mitleid 74
 Motivation 257, 278
 erzeugen 268–269
 extrinsische 267
 intrinsische 268
 schwindende 268

N

Negativspirale 295
 Nervensystem 61, 231–233
 beeinflussen 233
 in Alarmbereitschaft 235
 Neuausrichtung 189
 Neubewertung
 positive 95

Neuroplastizität 273
 Neurotizismus 183, 186
 Norm
 gesellschaftliche 148

O

Offenheit 182, 186
 Ordnung
 innere 286

P

Pandemie 46
 Perfektionismus
 und Scham 205
 Persönlichkeit 35
 hochsensible 54
 leistungsorientierte 54
 perfektionistische 54
 zu Stress neigende 54
 zu Trauer neigende 54
 zu Unsicherheit neigende
 54
 Persönlichkeitsmerkmale
 und Unsicherheit 181–184,
 187
 Perspektivwechsel 251–252
 Prävention 190–192
 Problembewältigung 286
 Problemlösung 91–94
 Progressive Muskelentspan-
 nung 97
 Prokrastination 127–129, 131
 Prophezeiung
 selbsterfüllende 118
 Psychosomatik 247

R

Reaktionsmuster
 emotionale 154
 Reframing 104
 Regel
 unausgesprochene 148
 Regeneration
 fehlende 247
 Reizüberflutung 248
 Resilienz 34, 49–50, 81,
 83–84
 Ritual 257
 bei Angst 160
 bei Trauer 177–179
 Dankbarkeitsritual 167

- Funktion 259
für mehr Hoffnung 163
kulturelles 258
Vergebungsritual 212
westliches 258
zum Umgang mit Wut 165
zur emotionalen Stabilisierung 260–261
- Routine 257, 295
Abendroutine 264
Arbeitsroutine 262
aufbauen 262
körperliche 263
Lernroutine 262
Morgenroutine 262
zum Feierabend 263
- Rückschlag 285
Umgang mit einem 113–114
- Rückzug 189
sozialer 200, 205
- Ruhe
innere 271–275
- S**
- Scham 203
Begriff 203
psychische Folgen 204
Selbsttest 208
Umgang mit 206–207
- Scheitern 73
- Schlafproblem 245
- Schock 188
- Schuld 198
Begriff 198
psychische Folgen 199–201
Selbsttest 208
Umgang mit 202
- Selbstabwertung 204
- Selbstachtung 281
- Selbstbestrafung 201
- Selbstbild 197
- Selbstentfremdung 205
- Selbstfürsorge 294
- Selbstkritik 199
- Selbstrechtfertigung 74
- Selbstsabotage 72
- Selbstschutz
Coping als 99
- Selbstvergebung 211
- Selbstvertrauen 279, 282
- stärken 280
und Eigenverantwortung 281
- Selbstwirksamkeit 35, 50
- Selbstzweifel 70–71, 129
- Sicherheitsempfinden 48
- Sinnkrise 46
- Situation
veränderbare 92
- Soforthilfe
bei akuter Belastung 81, 84–87
- Sorgen
containern 249
- Sozialisation 34, 35
- Sprache 252
- Stabilisierung 189
emotionale 260–261
- Stabilität 274–276
emotionale 293
- Stärke
innere 282
- Stille 243
- Stimmungswechsel 136
- Stimulation
bilaterale 242
- Stopp-Technik 249
- Stress 52, 237
in einer Krise 238–240
Maßnahme gegen 56, 59–60
Reaktion auf 238
Sofortberuhigung 59
Umgang mit 240–243
und Persönlichkeit 54
- Stressor 55
- Stresssystem 55
- Stresstest 56
- Struktur 295
- Summen 242
- Symptom 215–216
- T**
- Täuschung 286
- Tod 172
- Trauer
Umgang mit 258
- Trauer 53, 164, 169
als Krisenauslöser 173
als Krisenverstärker 174
Begriff 169
- Dauer 171
körperliche Reaktion 170
Umgang mit 177–178
und Persönlichkeit 54
und Verlust 171–173
- Trauerarbeit 178
- Trennung 172
- Trigger 234
- U**
- Überbelastung
Folgen 246–248
körperliche 245
seelische 245
Umgang mit 248–254
- Überforderung 71, 145
emotionale 85
mentale 86
- Überladung
emotionale 120
- Überlastung
psychische 215–217, 219–220, 222–224
- Umfeld
soziales 34, 37
- Ungerechtigkeit 121
- Ungewissheit *siehe*
Unsicherheit
- Unsicherheit 53, 181, 194
emotionale 142
Umgang mit 192–195
und Persönlichkeit 54, 181–184, 187
wirtschaftliche 48
- Unsterblichkeitsillusion 174
- Unterstützung 294
soziale 97
- Unverwundbarkeit
Gefühl der 174
- Unverwundbarkeitsillusion 175–176
- Unzerstörbarkeit
Gefühl der 174
- V**
- Veränderung 277
Angst vor 65
dauerhafte 277–278
- Vergebung 197, 207, 210–211
Selbstvergebung 211
- Verleugnung 188

Verlust 171
 und Trauer 172–173
Vermeidung 70, 99, 100–101,
 102
 als gesunde Strategie 99,
 100–101, 102
 als Problem 100–101
Verträglichkeit 183, 186
Verwirrung
 emotionale 135–137,
 139–143
Verzweiflung 121, 188
Vorsorge *siehe*
 Prävention

W
Wachstum 189
Wahrnehmung 114
 selektive 115
 verzerrte 114, 117
Wahrnehmungsverzerrung
 247
Warnzeichen 216
 körperliche 219–226
Weltwirtschaftskrise 47
Werte 275
Widerstandskraft *siehe*
 Resilienz

Worst-Case-Szenario 106,
 143
Wortwahl 252
Wunderfrage 253
Wut 153, 164, 188
 Umgang mit
 164–165
Wutarbeit 164
Z
Zeitperspektive 253
Zwei-Minuten-Regel
 108
Zwischenwelt 226–229