

# Inhalt

|  |            |
|--|------------|
| Vorwort.....   | 9          |
| Einleitung: Vier Menschen, ihre Geschichten – und ich selbst .....           | 11         |
| <b>TEIL I: UNTERWEGS ZUR RESILIENZ .....</b>                                 | <b>15</b>  |
| <b>1. Ich, Du und Wir: Persönlichkeit und Beziehung.....</b>                 | <b>17</b>  |
| 1.1 Positive Transaktionsanalyse .....                                       | 18         |
| 1.2 Die Psychologie unseres Ichs.....  | 28         |
| 1.3 Wer bin ich wirklich? Identität, Autonomie und Abhängigkeit .....        | 39         |
| 1.4 Wie wir uns aufeinander beziehen .....                                   | 44         |
| 1.5 Resümee: Die Quellen meiner Resilienz.....                               | 52         |
| <b>2. Belastung, Krise, Trauma: Die Eskalation .....</b>                     | <b>55</b>  |
| 2.1 Belastungen, die fordern und überfordern.....                            | 56         |
| 2.2 Belastungen werden zur Krise.....  | 77         |
| 2.3 Krisen werden zum Trauma .....   | 107        |
| <b>3. Die hilfreiche Hilflosigkeit .....</b>                                 | <b>117</b> |
| 3.1 Stufe 1, Schritt 1: Akzeptieren der Hilflosigkeit .....                  | 118        |
| 3.2 Stufe 1, Schritt 2: Coping-Reaktionen ... ..                             | 128        |
| 3.3 Stufe 1, Schritt 3: ... und wie dieses Coping wirklich gemeint ist ..... | 142        |
| 3.4 Stufe 2: Wie Hilflosigkeit hilft.....                                    | 148        |
| <b>TEIL II: IM FLUSS DER RESILIENZ .....</b>                                 | <b>165</b> |
| <b>4. Bindung, Sinn und Freude .....</b>                                     | <b>167</b> |
| 4.1 Bindung .....  | 167        |
| 4.2 Sinn .....   | 169        |
| 4.3 Freude .....   | 172        |
| <b>5. Ausklang: Menschen erzählen ihre Geschichten weiter .....</b>          | <b>175</b> |

|   |     |
|---|-----|
| Index .....   | 201 |
| Verzeichnis der Landkarten aus der Positiven Transaktionsanalyse..... | 203 |
| Verzeichnis der Abbildungen.....                                      | 204 |
| Verzeichnis der Persönlichen Impulse.....                             | 205 |
| Quellenverzeichnis.....   | 206 |