

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	1
	Literatur	5
<b>2</b>	<b>Corona-Pandemie als Muster neuer Gesellschaftskrisen?</b>	7
	2.1 Viele Fragen, schwierige Antworten	8
	2.2 Corona – Die Krise als neue Normalität?	15
	2.3 Ethische Probleme	19
	Literatur	23
<b>3</b>	<b>Alter und Älterwerden in Zeiten von Krisen</b>	25
	3.1 So bunt wie nie zuvor	27
	3.2 Sind die Alten wirklich eine Risikogruppe?	31
	3.3 Älter werden in der Krise	36
	Literatur	40
<b>4</b>	<b>Freiheit und Verantwortung in unsicheren Zeiten</b>	45
	4.1 Was kann ich für mich und andere in der Krise leisten?	46
	4.2 Angehörige und ihr Umfeld in der Verantwortung	54
	4.3 Zwischen Selbstbestimmung und dem Verlust von Freiheit	59
	Literatur	69
<b>5</b>	<b>Alltag mit Lust und Frust gestalten</b>	73
	5.1 Kopf und Körper sind gefordert – gerade jetzt	74
	5.2 Im Miteinander gut begegnen	94

5.3	Aufgaben, die in der Krise Sinn machen	114
5.4	Persönliche Haltung in der Krise	119
	Literatur	127
<b>6</b>	<b>Tugenden helfen – in Krisen und im Älterwerden</b>	<b>133</b>
6.1	Geduld – eine schwere Übung	134
6.2	Gelassenheit, die Mut fasst	144
6.3	Hoffnung und Zu-Trauen	150
6.4	Dankbarkeit und Großzügigkeit	157
	Literatur	158
<b>7</b>	<b>Psychische Widerstandskraft in der Krise stärken</b>	<b>161</b>
7.1	Resilienz oder: der Krise begegnen	161
7.2	Das Training von Resilienz	164
7.3	Gemeinsam stark und mitverantwortlich in der Krise	167
7.4	Sechs Kompetenzen der selbstverantwortlichen Resilienz	168
7.5	Resilienz und Mitverantwortung	174
7.6	Bewältigungsstrategien im Umgang mit Krisen	175
7.7	Stark durch die Corona-Krise	176
7.8	Stärkung der Resilienz im Berufsleben	178
	Literatur	180
<b>8</b>	<b>Belastungen, Angst und Trauer verstehen</b>	<b>183</b>
8.1	Angst, Scham und Abhängigkeit	184
8.2	Raum für das Trauern	195
8.3	Das gute Sterben	202
	Literatur	215
<b>9</b>	<b>Krisen als Lernchancen</b>	<b>219</b>
9.1	In jedem Abschied wohnt ein Neuanfang	220
9.2	Ruhe finden in der Krise	223
9.3	Kommunikation neu entdecken	227
9.4	Was wirklich wichtig ist	232
	Literatur	240
<b>10</b>	<b>Schlussbetrachtung</b>	<b>241</b>