

INHALT

VORWORT 4

TAG 1 EINFÜHRUNG 7

TAG 2 KRISEN-ARTEN 13

TAG 3 DEINE KRISE 21

TAG 4 KRISEN-BEGLEITUNG 24

TAG 5 ABSCHIED NEHMEN 28

TAG 6 ENTLASTUNG FINDEN 34

TAG 7 TAGESHIGHLIGHTS 40

TAG 8 ZEIT FÜR DICH 42

TAG 9 DIE PHASEN EINER KRISE 44

TAG 10 DEIN KRISEN-STANDORT 50

TAG 11 HADERN 54

TAG 12 RITUALE 58

TAG 13 STÄRKENDE MENSCHEN 62

TAG 14 UMARMUNGEN 66

TAG 15 ZEIT FÜR DICH 68

TAG 16 RESILIENZ 70

TAG 17 KRISEN-KOMPETENZ 77

TAG 18 SELBSTFÜRSORGE 80

TAG 19 ORDNUNG FÜR DEINE GEDANKEN 83

TAG 20 DEINE RESSOURCEN 88

TAG 21 DANKBARKEIT 92

TAG 22 ZEIT FÜR DICH 96

TAG 23 KRISEN-STRATEGIEN 98

TAG 24 KOMFORTZONEN 104

TAG 25 RECHERCHE 110

TAG 26 VERABREDUNGSTAG 112

TAG 27 UNGELEBTE TRÄUME 115

TAG 28 5-MINUTEN-ABENTEUER 117

TAG 29 POST FÜR DICH 120

TAG 30 DU HAST ES GESCHAFFT 125
