

KURT TEPPERWEIN

Gewinne die Macht über dich selbst zurück

WIE MAN KRISEN ALS
CHANCE NUTZT

mvgverlag 

© des Titels »Gewinne die Macht über dich selbst zurück« (ISBN 978-3-86882-905-1) 2017 by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort	9
Lebenskrise – Weltkrise	9
Ich bin nicht allein!	10
Die fundamentale Sinnkrise: Lebenssinn oder Wahnsinn . .	11
Wir sind jeder Krise gewachsen und es folgt immer Besseres nach	12
Eine Krise fordert eine Entscheidung!	13
Vom inneren Frieden zum Weltfrieden	13
Krise als Chance	15
Krisen als Teil der menschlichen Entwicklung	15
Wodurch Krisen hervorgerufen werden	16
Die Brille der dualen Sichtweise	18
Wie man Kreisläufe erkennt und beseitigt	19
Alles ist Chance!	22
Bewusst durch den „Abenteuerspielplatz Leben“ gehen . .	23
Die Wirklichkeit als Spiegel des eigenen Selbst	26
Wir selbst erschaffen unsere Wirklichkeit	28
Die verschiedenen Arten von Krisen	31
Entwicklungskrisen	34
Mensch sein heißt Mensch werden	34
Die Krise der Geburt	34
Wenn wir erst einmal geboren sind, haben wir das Schlimmste bereits hinter uns	35
Wie das Urvertrauen entsteht	36
Das Erwachen des Egos	36
Die doppelte Aufgabe in der Pubertät	37

Die Ego-Krise	39
Krankheit als Krise	40
Die Midlife-Crisis	55
Die letzte große Aufgabe des Lebens – der Tod	56
Beziehungskrisen	58
Vom Verliebtsein zur Liebe	63
Liebe und Eifersucht	64
Eifersucht – was ist das eigentlich?	66
Das „Du-Spiel“ in der Beziehung	69
Die Lösung der Krise in der Partnerschaft	70
Wenn aus dem „Ich“ und „Du“ ein „Wir“ wird	72
Kindererziehung	73
Umgang mit Geld	74
Treue	76
Unreife Bedürfnisse	79
Reife Bedürfnisse	80
Der faire Streit	81
Liebe allein reicht leider nicht aus	82
Die Kunst des „All-ein-Seins“	85
Machen Sie sich Ihre neuen Ansichten einmal bewusst	86
Berufskrisen	89
Arbeitssucht	92
Stress	97
Burnout	100
Mobbing	104
Innere Kündigung	109
Arbeitslosigkeit	120
Damit sich etwas ändern kann, muss es erst einmal akzeptiert werden	123
Neue Zufriedenheit im Job	129
Mut zum Berufswechsel	134
Mut zur Selbstständigkeit	136

Arbeit, die Freude macht	141
Vom Beruf zur Berufung	144
Gemütskrisen	147
Gefühle – ein wunderbares Frühwarnsystem	148
Der Dialog mit sich selbst	150
Psychohygiene – die Reinigung der Innenwelt	151
Die häufige „Minikrise“ Ärger	152
Aggression – ein Zeichen innerer Krisen	164
Angst	167
Stress	182
Richtige Vorbereitung auf das Alter	193
Schuldgefühle	194
Trauer	196
Empfindlichkeit	198
Selbstmitleid	199
Durch Sucht in die Krise oder durch Krisen in die Sucht? . .	201
Verlustkrisen	235
Sinnkrisen	237
Spirituelle Krisen	238
Moralisch-ethische Krisen	264
Fehlverhalten als Reaktion auf die Krise	266
Wege zur Lösung einer Krise	269
Bewältigung und Verarbeitung der Krise	270
Wendepunkte	272
Die Technik des „mentalen Umerlebens“	277
Sich leer machen	279
Gelassenheit kommt durch Loslassen	280
Die Krise nach der Krise	288
In der Krise und durch die Krise zu sich selbst finden . . .	291
Zum Schluss	301
Stichwortverzeichnis	303