

**KURT TEPPERWEIN**

# Gewinne die Macht über dich selbst zurück

WIE MAN KRISEN ALS  
CHANCE NUTZT

**mvg**verlag 

© 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](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	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
<b>Krise als Chance</b> . . . . .	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
<b>Die Wirklichkeit als Spiegel des eigenen Selbst</b> . . . . .	26
Wir selbst erschaffen unsere Wirklichkeit . . . . .	28
<b>Die verschiedenen Arten von Krisen</b> . . . . .	31
<b>Entwicklungskrisen</b> . . . . .	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
<b>Beziehungskrisen . . . . .</b>	<b>58</b>
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
<b>Berufskrisen . . . . .</b>	<b>89</b>
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
<b>Gemütskrisen . . . . .</b>	<b>147</b>
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
<b>Wege zur Lösung einer Krise . . . . .</b>	<b>269</b>
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
<b>Zum Schluss . . . . .</b>	<b>301</b>
<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>303</b>