

Schritt für Schritt aus der Krise Der Leitfaden für ein starkes Danach

Ob Ausnahmesituation, schwierige Phase oder folgenschwere Entscheidung: Krisen haben viele Gesichter. Ebenso vielfältig sind die Arten, damit umzugehen. Doch es gibt Strategien und Erklärungsansätze, die uns dabei helfen. Ein neuer Ratgeber weist den Weg – und sieht die Krise als Chance.

Krisen kommen immer ungelegen: Wir sind verunsichert, handlungsunfähig und oft brauchen wir Hilfe von außen, um sie zu meistern. Doch sie sind auch eine Chance – um sich auf das Wesentliche zu besinnen, innere Ressourcen freizulegen oder nach langer Zeit doch einen Neustart zu wagen.

Welcher Art die Krise auch sein mag, der Weg nach oben beginnt mit kleinen Schritten. Dazu braucht es Kraft, wie auch die Autorinnen des Ratgebers „Krisen meistern“ wissen. Ihre Erste-Hilfe-Tipps helfen dabei, diese Kraft zu mobilisieren:

- ◆ Achten Sie auf Ihre Grundbedürfnisse: Essen und Trinken, Schlaf, Bewegung und Kontakt mit Freunden und Familie geben die Energie, die Sie brauchen, um nicht aufzugeben.
- ◆ Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und halten Sie an kleinen Alltags-Strukturen fest – sie geben Orientierung.
- ◆ Holen Sie sich Hilfe von außen – manchmal braucht es Profis, um erste Schritte zu machen.
- ◆ Halten Sie Ausschau nach Vorbildern – sie zeigen, dass Sie nicht alleine sind, und machen Mut.

Ob persönliche Krise oder Katastrophe von außen: „Krisen meistern“ hilft, sich aus dem schwarzen Loch zu befreien. Zwei Notfallberaterinnen und eine Journalistin erklären, wie es zu Krisen kommt und was sich dabei in Körper, Kopf und Seele tut. Nacheinander nehmen sie sich persönliche „Krisengebiete“ vor und helfen, Bedürfnisse zu erkennen und das psychische Immunsystem zu stärken. Denn wer in Kontakt mit sich selbst ist und eine klare Vorstellung vom „guten Leben“ hat, bewältigt Schwierigkeiten leichter und nachhaltiger.

Ein Buch, das hilft, Zusammenhänge besser zu verstehen und sich aus alten Mustern zu befreien – kurz, das richtige Buch für ein gutes Leben.



Sabine Edinger, Irene Penz, Friederike Ritter-Börner

Krisen meistern

Der Leitfaden für ein starkes Danach

maudrich 2016, 256 Seiten, Klappenbroschur

ISBN 978-3-99002-017-3

EUR (A) 19,90/EUR (D) 19,40/sFr 24,90

Pressekontakt:

Mag. Susanne Müller-Posch, MA

Presseservice Medizin & Gesundheit

Stolberggasse 26, 1050 Wien

T (+43) 01 310 53 56-66

E presse@facultas.at

Mit freundlichen Grüßen,

Susanne Müller-Posch