

# **Aufstehen, weitergehen, leben: Resilienz stärken, Schicksalsschläge meistern**

Mein praktischer Begleiter für schwere Zeiten

*Mit persönlichen Erfahrungen von der Neuromentaltrainerin*

## **Einleitung**

Wieso dieses Buch?

Meine Geschichte

Mein AHA-Moment

Was entdeckte ich für mich... und vielleicht auch für dich?

## ***Meine Verlusterlebnisse: Tod meiner Babys***

Was ist uns passiert?

## **Die Funktionier-Modus-Falle oder das tägliche Hamsterrad**

Im Hamsterrad wollen wir keine unangenehmen Gefühle

Wie habe ich es damals erlebt?

Die Frage nach dem großen WARUM

Wie bekommen wir die Kurve?

Gefühle verstehen

Was sind Gefühle und Emotionen?

Die Licht- und Schattenseite der Gefühle

Die Gefühle und unser Funktionier-Modus

Die Veränderung des Umganges mit unseren Emotionen

Die vier Vermeidungsstrategien von Emotionen

Was haben unsere Gefühle mit unseren Entscheidungen zu tun?

Gedanken verstehen

Bist du Herr über deinen Verstand oder umgekehrt?

Selbstgespräche

Grübeleien

Das Gesetz der Anziehung

Unser Stress im Kopf

Glaubenssätze

Eine neurowissenschaftliche Sicht auf unsere Gedanken

## ***Meine Verlusterlebnisse: Der Tod meiner Eltern***

Die Ruhe und die Freude vor dem nächsten Sturm

Mein Weg wird wieder turbulent

## **Trauer und deren Bewältigung**

Die Trauer verstehen  
Ein Kuddelmuddel an Gefühlen  
Trauer oder Depression?  
Meine Trauer und die anderen  
Trauer in der Partnerschaft  
Trauererwartung versus Trauerwirklichkeit  
Die antizipatorische Trauer  
Die Bewältigung des Schmerzes in der Trauer  
Wenn du keine Zeit für Trauer hast  
Aus der Trauer entsteht eine KRAFT

*Meine Verlusterlebnisse: Die Diagnose – der Schlüssel zum Glück*

## **Der Weg zurück zur Freude – trotz allem... und genau deswegen**

Mein Hier und Jetzt – nach meinen Verlusterlebnissen  
*Meine Erfahrungen mit dem Tod*  
Die Transformation beginnt – mit der Aufarbeitung der Trauer  
Der Sinn hinter dem Ganzen  
*Ein Erlebnis zum großen Sinn dahinter*

### Die Macht der Gefühle

Gefühle und Bedürfnisse wieder spüren  
*Meine Erfahrung mit dem Spüren und Fühlen*  
*Meine Erfahrung mit der Suche nach meinen Gefühlen*  
Drei Regeln zum Umgang mit schwierigen Gefühlen  
Nur ich bin verantwortlich für meine Gefühle

### Die Macht der Gedanken

Was tun, wenn Gedanken plagen  
Das Spiel mit den Gedanken  
*Meine Erfahrungen mit der Gedankenhygiene*  
Drei Regeln zum Umgang mit schwierigen Emotionen  
Mindestens eine Portion Dankbarkeit am Tag

### Erkennen – manifestieren – glücklich sein

Ich manifestiere  
Bist du auf der Straße zum Glück?