

# Inhalt

Vorwort .....	6
<b>1. Warum wir uns auf weitere Krisen vorbereiten sollten 9</b>	
Wann kommt die nächste Krise? .....	10
Sind wir gut vorbereitet auf Stress und Krisen? .....	12
Brauchen wir Stress? .....	14
<b>2. Wie wir die Basis unserer Krisenbewältigung setzen .19</b>	
Schlaf.....	20
Bewegung .....	25
Abhängigkeiten kontrollieren.....	29
<b>3. Wie wir mit unseren Emotionen gut umgehen .....39</b>	
Emotion – was ist das? .....	40
Warum haben wir (nicht immer) Emotionen? .....	42
Konsequenzen negativer Stress-Emotionen .....	46
Kompetenter Umgang mit Emotionen.....	51
<b>4. Wie wir Krisen miteinander bewältigen .....59</b>	
Individualismus nimmt zu – gut für uns? .....	60
Soziales Verbundensein als Schutzfaktor .....	63
Kollegen und Teams .....	66

<b>5. Wie Organisationen bei der Krisenbewältigung</b>	
<b>helfen.....</b>	<b>71</b>
Hybrides Arbeiten gesund gestalten.....	72
Gesundheitsfördernder Arbeitsplatz.....	76
Team together – miteinander arbeiten .....	79
Sinn finden .....	82
<b>Fast Reader .....</b>	<b>87</b>
Die Autoren .....	93
Weiterführende Literatur .....	94
Register .....	95