

Inhaltsverzeichnis Hörbuch:

„Aus der Krise ins Happy-End“

von Monica Deters

Prolog & Content

1. Tschüss Krise!

- Krisen sind Brücheab 00:00:00
- Krisen sind bittersüße Veränderungenab 00:04:40
- Schluss mit dem schalen „Krisengefühl“!ab 00:07:48
- Warum ist die Vergangenheit ein Lehrmeister?ab 00:10:20
- Warum gibt es überhaupt Krisen?ab 00:14:50
- Wie hilft die Evolution in Bezug auf Krisen?ab 00:18:06
- Welche unterschiedlichen Krisen gibt es?ab 00:24:55
- Warum können Krisen auch für etwas gut sein?ab 00:29:14
- Was haben innere Blockaden mit Krisen zu tun?ab 00:33:05
- Was sagt die Wissenschaft zu Krisen?ab 00:36:55
- Was sagt die Spiritualität zu Krisen?ab 00:43:42
- Was sagt die Resilienzforschung zu Krisenab 00:56:20
- Welche Auswirkungen haben Krisen auf den Körper?ab 00:59:55
- Welche Auswirkungen haben Krisen auf die Seele?ab 01:03:50
- Welche Auswirkungen haben Krisen auf das Umfeld?ab 01:07:05
- Welche akademischen Ansätze gibt es, Krisen zu bewältigen?ab 01:10:40
- Welche psychologischen Ansätze gibt es, Krisen zu bewältigen?ab 01:13:50

2. Immer her mit dem Switch!

- Warum bleibst du in deiner Komfortzone?ab 00:02:40
- Wie kannst du innerlich wachsen?ab 00:05:55
- Wie kannst du die Krise im Land positiv beeinflussen?ab 00:09:08
- Warum fällt es dir so schwer, dich zu verändern?ab 00:13:13
- Wie kannst du negative Glaubenssätze entzaubern?ab 00:19:20
- Wie löst du Konflikte?ab 00:26:45
- Wie löst du innere Konflikte?ab 00:30:15
- Wie kommst du während der Krise in die Hoffnung?ab 00:33:30
- Wie kann der Glaube helfen, aus deiner Krise zu kommen?ab 00:44:15
- Wer kann dir helfen, wenn du in einer Krise steckst?ab 00:52:00
- Wie die Switch-Methode® dein Leben verändern kannab 01:00:05
- Wie du die TROST-Formel® nutzen kannstab 01:22:15
- Wie dir Affirmationen und Afformationen helfen könnenab 01:27:33

3. Hallo Happy-End!

- Happy-Ends entstehen aus Träumenab 00:02:20
- Wie kommst du ins Träumen?ab 00:04:22
- Warum sind Happy-Ends zum Dahinschmelzen?ab 00:08:14
- Wie kommst du jetzt in dein Happy-End?ab 00:11:15
- Wie konstruiert die Hollywood-Filmindustrie Happy-Ends?ab 00:14:15
- Welche Tipps geben Psychologen zum Thema Happy-Ends?ab 00:18:48
- Interview mit Psychologin Martina Lackner zum Thema Happy-Endsab 00:22:08
- Jetzt kommen die realen, wahren und echten Happy-End-Storiesab 00:32:48

Happy-End-Stories

4. Das Happy-End durch Jobbrüche

-ab 00:00:00
- Der entlassene IT-Manager, der seine Hochsensibilität entdeckte (Christian Rupp)ab 00:00:15
- Der globale Banken-Vorstand, der keinen Sinn mehr im Tun fand (Achim Cremer)ab 00:05:33
- Die Comedian, die erst durch ihren Burnout ihr Talent entdeckte (Andrea Müller)ab 00:10:55
- Die Heilerin, deren Mut zur Gründung aus dem Jenseits kam (Mai Wengel)ab 00:16:15
- Die fristlos entlassene Kellnerin, die sich ein neues Leben aufbaute (Marion Leuschner)ab 00:21:05

5. Das Happy-End durch Einbrüche

-ab 00:00:00
- Die Tochter, deren Mutter sich erschossen hat (Laura Milde)ab 00:00:13
- Die Frau, die durch einen Hausbrand zu sich selber fand (Anja Wolkewitz)ab 00:05:30
- Die Witwe, die nach der Trauer ihre Power wiederfand (Astrid Best-Bothof)ab 00:11:30
- Die Frau, die einen wahren Horror-Unfall überlebte (Susanne Theisen)ab 00:17:05
- Die verzweifelte Frau, die sich von einer Burg stürzen wollte (Diana Hochgräfe)ab 00:23:08
- Die Frau, die dem Tod eine positive Bedeutung geben konnte (Barbara Amrhein-Krug)ab 00:30:15
- Die Mutter, die so hart um ihr Frühchen kämpfte und niemals aufgab (Aster Neway)ab 00:36:40
- Die Frau, deren Haus und Leben regelrecht überschwemmt wurde (Monika Meiler)ab 00:42:50
- Das Mädchen, dessen Vater sein Leben beendete – wegen Geld (Jacqueline Strecker)ab 00:48:38

6. Das Happy-End durch Umbrüche

-ab 00:00:00
- Die Witwe, die den portugiesischen Jakobsweg ging (Yvonne Simon)ab 00:00:07
- Die Psychologin, die in Amerika das leichte Leben fand (Maika Müller)ab 00:05:30
- Die entwurzelte Frau, die neue Herzenswurzeln schlug (Sabine Schreiber)ab 00:13:15
- Die Frau, die Normalität suchte und ihre Hochsensibilität entdeckte (Petra Schinz)ab 00:21:05
- Die Frauenrechtlerin, deren Totaloperation die Weiblichkeit brachte (Kristina Marita Rumpel)ab 00:26:15

7. Das Happy-End durch Ausbrüche

-ab 00:00:00
- Das entführte Mädchen, das ihre Stimme wiederfand (Claudia Conen)ab 00:00:08
- Der Zeuge Jehova, der es wagte auszustiegen (Rainer Merkhofner)ab 00:07:20
- Das Medium, das sich von seiner Dual-Seele befreite (Heidrun Klaua)ab 00:13:15
- Die Schmerzpatientin, die ihren eigenen Weg aus der Qual fand (Elena Hofmann)ab 00:20:25
- Die Co-Abhängige, die ihre Fesseln der Vergangenheit löste (Ina Schehl)ab 00:25:45
- Die ausgebrannte Perfektionistin, die ihre Leichtigkeit entdeckte (Silke T. Lang)ab 00:30:25
- Die Süchtige, die den Weg aus der Hölle schaffte (Nicole Förster)ab 00:36:05

8. Das Happy-End durch Aufbrüche

-ab 00:00:00
- Die geschlagene und vergewaltigte Frau, die ihre Würde wiederfand (Alice Westphal)ab 00:00:07
- Die betroffene Schauspielerin, die heute missbrauchte Kinder stärkt (Panja Acksel)ab 00:06:25
- Die Expertin, die längst eine war und sich doch nicht so fühlte (Susanne Nohren)ab 00:12:30
- Die Zwanghafte, die ihre Angst zum allerbesten Freund machte (Regina Bolz)ab 00:19:05
- Die Frau, die ihre wahre Herzenseimat im Ausland fand (Dagmar Thiel)ab 00:24:55
- Die Künstlerin, die durch zerstörendes Feuer aufblühte (Meilin Ehke)ab 00:32:00
- Das missbrauchte Mädchen, das sein „Nein“ im Leben fand (Andrea Nieböck)ab 00:37:40

9. Das Happy-End durch Durchbrüche

-ab 00:00:00
- Die missachtete Tochter, die ihre Selbstachtung entdeckte (Pamina Catherine)ab 00:00:10
- Die Kosmopolitin, die aus Verzweiflung alle Mauern durchbrach (Dagmar Spantzel)ab 00:06:55
- Die Betrogene, die ihren Weg aus ihren Selbstzweifeln fand (Kathrin Hennig)ab 00:13:55
- Die „Bohnenstange“, die ihre wahre innere Größe entdeckte (Andrea Knoll)ab 00:22:00
- Der Gefallene, der seinen harten Weg nach oben schaffte (Malte Becker)ab 00:29:10
- Die Unerfüllte, die ihre natürliche Bestimmung im Wald hörte (Sabine Peiler)ab 00:34:25
- Die Gedeimigte, die mit ihrem traumatisierten Pferd Heilung fand (Antoinette Hitzinger)ab 00:39:55
- Die Angepasste, die sich auf dem „Aconcagua“ entdeckte (Josefin Hahn)ab 00:45:55

10. Das Happy-End durch Wunderbrüche

-ab 00:00:00
- Die Ehefrau, die ihre aufgebaute Scheinwelt durchbrach (Marita Kunath)ab 00:00:12
- Die Mutter, die amtlich keine Mutter werden konnte (Monika Arnold)ab 00:05:25
- Der Ingenieur, der durch einen Stromschlag sein Herz entzündete (Dr. Andreas Lenninger)ab 00:10:35
- Die Schwerverletzte, die zweimal von einer Kutsche überrollt wurde (Tanja Gruber)ab 00:17:00
- Die Lehrerin, die aus dem Rollstuhl wieder aufstand (Claudia Rehder)ab 00:23:00
- Der Mann, der ein neues Herz (empfinden) bekommen hat (Rainhard Klein)ab 00:28:30
- Die Frau, deren Sehnsucht die Sternschnuppen brachten (Stefanie Saur)ab 00:34:25
- Der aggressive sibirische Angsthund, der die Liebe brachte (Rocko Deters)ab 00:40:10

11. Ach ja ... und danke!

-ab 00:00:00

Epilog

-ab 00:05:30

