

# *Krisen meistern*

---

*Der Leitfaden für ein starkes Danach*

---

Sabine Edinger  
Irene Penz  
Friederike Ritter-Börner



maudrich



# Strategien für Ihren Weg aus der Krise

Krisen gibt es in jeder Biografie: Wir verlieren durch einen Schicksalsschlag den Boden unter den Füßen oder wir rutschen in eine Krise, weil wir uns selbst verändern oder weil sich etwas in unserem Umfeld verändert.

Jede Krise kann jedoch auch ein Weckruf sein, uns auf das Wesentliche zu besinnen, endlich aus unserem Leben zu entlassen, was wir nicht mehr brauchen, und mehr von dem zu integrieren, was wir wirklich wollen.

Dieses Buch gibt Ihnen einen Leitfaden in die Hand. Sie lernen Ihre Ressourcen und Ihre Prioritäten kennen. Sie finden handfeste Ansätze dafür, wie Sie weniger krisenanfällig werden, und bekommen so das nötige Rüstzeug, um wieder stark im Leben zu stehen.

*maudrich 2016, 256 Seiten*  
*durchgehend farbig, Klappenbroschur*  
EUR (A) 19,90 / EUR (D) 19,40  
ISBN 978-3-99002-017-3

Erhältlich im Buchhandel sowie unter  
[www.facultas.at/verlag](http://www.facultas.at/verlag)