

Sabine Edinger

Sozialpädagogin, Krisen- und Notfall-Beraterin,
Integrative Bewegungstherapeutin,
Autorin und Referentin im Bereich Pädagogik
und Gesundheitsprävention.

Irene Penz

Sozialarbeiterin, Systemische Psycho-
therapeutin, Krisen- und Notfall-Beraterin,
Trauma-Therapeutin, Supervisorin und
Autorin sowie Referentin und Ausbilderin.

Friederike Ritter-Börner

Kommunikationswissenschaftlerin,
Journalistin und seit vielen Jahren
Chefredakteurin und Autorin im Gesund-
heitsbereich.

ISBN 978-3-99002-017-3



9 783990 020173

Krisen meistern

Strategien für Ihren Weg aus der Krise

Wenn wir uns in einem schwarzen Loch be-
finden, fehlen uns oft Strategien und Werkzeu-
ge, um wieder herauszufinden. Wir suchen
nach Halt und Orientierung.

Aus rund 20.000 dokumentierten Gesprächen
mit Menschen in schwierigen Lebenslagen,
sowohl am Krisennotruf als auch aus der päda-
gogischen, therapeutischen und journalisti-
schen Praxis stammen die Erfahrungen und
das Wissen der Autorinnen.

Sie haben es gesammelt, gebündelt und zu
einem Leitfaden verarbeitet. Dieser navigiert
Sie durch die Krise, stärkt Sie für danach und
leitet Sie hin zu Ihrem guten Leben.

www.facultas.at/verlag



Der Leitfaden für ein starkes Danach



Krisen meistern

Krisen meistern

Der Leitfaden für ein starkes Danach

Sabine Edinger
Irene Penz
Friederike Ritter-Börner

Krisen gibt es in jeder Biografie:
Wir verlieren durch einen Schicksalsschlag
den Boden unter den Füßen oder wir rut-
schen 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

