

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	<i>Silvia Breier</i>	
	Literatur	7
2	Phase 1 „Alles bestens“	9
	<i>Silvia Breier</i>	
2.1	Lebenseinstellung	17
2.2	Motivation	18
2.3	Gehalt	20
2.4	Gier	21
2.5	Männer und Frauen	22
2.6	Spaß und Teamstimmung	23
2.7	Sicherheit	24
2.8	Abwechslung	24
2.9	Vertrauen	25
2.10	Selbstwert	26
2.11	Kehrseite	26
	Literatur	35
3	Phase 2 „Krise!“	37
	<i>Silvia Breier</i>	
3.1	Angst und Vertrauensverlust	39
3.2	Symbolik und Worte	40
3.3	Traumatische Krise	42
3.4	Krisenanfälligkeit	46
3.5	Reaktion	47
3.6	Erste Hilfe	49
3.7	Ressourcen	58
	Literatur	60
4	Phase 3 „Emotionale Achterbahnfahrt“	63
	<i>Silvia Breier</i>	
4.1	Emotionen	64
4.2	Widerstand und Anfeindungen	71
4.3	Vertrauensverlust und Stolz	74
4.4	Gesunkener Selbstwert	75
4.5	Selbstmordrate	75
4.6	Psychosoziale Folgen der Finanzkrise	76
4.7	Psychische Belastungen durch die Arbeit	77
4.8	Salutogenese	78

4.9	Kommunikation und Verhalten	91
4.10	Bewältigungsstrategien	92
4.11	Glaubenssätze	95
	Literatur	103
5	Phase 4 „Schluss jetzt!“	105
	<i>Silvia Breier</i>	
5.1	Resümee	106
5.2	Ressourcenmobilisierung	108
5.3	Die aktuelle Krise des Bankensektors	109
5.4	Veränderungskrise	111
5.5	Der Jobmarkt	112
5.6	Ungewisse Zukunft	112
5.7	Flexibilität	114
5.8	Wertewandel	115
5.9	Work-Life-Balance	115
5.10	Trauer	121
	Literatur	125
6	Phase 5 „Volle Kraft voraus!“	127
	<i>Silvia Breier</i>	
6.1	Positive Aspekte	136
6.2	Selbstverantwortung	137
	Literatur	140
7	Reflexion	141
	<i>Silvia Breier</i>	
	Literatur	144
	Serviceteil	145
	Stichwortverzeichnis	146

Die Krisen-Strategien der Banker
Lebenskrisen bewältigen – mit Know-how aus Finanzwelt
und Psychologie

Breier, S.

2017, X, 149 S. 1 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-662-53376-5