

Silke Franzen

## Happy Hour

Wie wir gesund und gestärkt persönliche Krisen durchstehen

2021, 223 Seiten, Paperback broschiert

EUR 22,00/EUA 22,70/sFr 24,79

ISBN 978-3-593-51481-9

Erscheinungstermin / Sperrfrist: 15.09.2021

**Jeder Mensch hat schon eine Krise erlebt und weiß, wie sehr sie einen aus der Bahn werfen kann. Was es braucht, um persönliche Krisen gesund und gestärkt zu durchstehen, zeigt Psychotherapeutin und Krisenberaterin Silke Franzen in ihrem Buch.**

Auf einmal ist nichts mehr wie es war. Ob Trennung, Jobverlust oder Krankheit: In einer Krise wissen wir oft nicht, wie es weitergehen soll. Silke Franzen kennt diese Reaktion gut. Die Psychotherapeutin hat in ihrer eigenen Praxis und durch ihre Tätigkeit als Beraterin in verschiedenen Unternehmen mit Menschen in ganz unterschiedlichen Krisensituationen zu tun. Zudem hat sie jahrzehntelang Betroffene traumatischer Ereignisse weltweit betreut, unter anderem bei 9/11 oder nach dem German-Wings-Absturz 2015. In ihrem Buch hilft sie den Leserinnen und Lesern, die eigene Reaktion auf die Krise besser zu verstehen und unterstützt sie darin, die Bewältigung aktiv anzustoßen. Sie weiß, dass auch das Empfinden von Glück, das Hervorrufen kleiner Glücksmomente, dazu beitragen kann, schwierige Lebenssituationen zu meistern. Denn wem es gelingt, sich auch in der Krise glückliche Stunden zu schaffen, tankt Kraft und sieht klarer.

So hat jede Krise drei Etappen: Zusammenbruch, Stabilisierung und Neubeginn. Ziel der Autorin ist es, Betroffenen den Weg entlang dieser Etappen zu erleichtern – durch moderne Erkenntnisse der kognitiven Verhaltenstherapie und durch konkrete Übungen. Silke Franzen zeigt, wie es gelingt, das Grübeln in den Griff zu bekommen und mit den negativen Emotionen umzugehen. Hilfreich kann auch sein, aktiv kleine Momente des Glücks zu erzeugen, um dadurch Kraft zu tanken und sich so für die Phasen der Stabilisierung und den Neubeginn zu stärken. Sie leitet aus dem Teufelskreis der hinderlichen Gedanken, erklärt, warum auch Humor in der Krise nicht nur erlaubt ist, sondern durchaus helfen kann, und zeigt Wege, um den Blick auf die eigenen Stärken zu richten und die Zuversicht für ein zufriedenes Leben wiederzufinden.

Übungen und Arbeitsblätter, die auch als Workbook zum Download zur Verfügung stehen, helfen dabei, schnell zum Neubeginn und damit der letzten Etappe der Krise zu gelangen: Hier gibt die Autorin viele praxiserprobte Impulse dafür, zielgerichtet ein neues Leben aufzubauen – und stabil aus der persönlichen Krise hervorzugehen. Alle beschriebenen Methoden sind wissenschaftlich fundiert und haben sich in der Beratungspraxis von Silke Franzen bewährt. Ihr Buch ist der beste Weg, um die nächste Krise als Chance zu nutzen.

### Die Autorin

Silke Franzen ist Psychotherapeutin und Beraterin zu den Themen Krisenmanagement und Stressbewältigung. Zuvor hat sie bei der Deutschen Lufthansa AG das sogenannte Special Assistance Team zum Krisenmanagement aufgebaut. Sie hat über 2000 freiwillige (Laien-)Helfende geschult und war bei zahlreichen Kriseneinsätzen zur Unterstützung der Überlebenden, der Angehörigen und der Supervision der Ersthelfenden vor Ort.

### Kontakt

Margit Knauer, knauer@campus.de, 069 976 516-21

Inga Hoffmann, hoffmann@campus.de, 069 976 516-22