

SISÄLLYSLUETTELO

Esipuhe.....	7
Johdanto.....	11
Kriisin vaiheet.....	13
Perinteinen kriisin etenemisen malli	18
Shokkivaihe.....	20
Reaktiovaihe.....	21
Käsittelyvaihe.....	25
Uudelleen suuntautumisen vaihe	28
Kriisin käsittelyn osa-alueita.....	29
Kriisin supistava vaikutus	29
Kriisi ja häpeä.....	31
Addiktiot selviytymiskeinoina.....	32
Uhrivaihe	35
Tietoinen tunteiden tarkastelu	45
Kärsimyksestä irtipäästäminen	47
Sissi Kuntsi ja puolison omaehtoinen kuolema...	54
Toivo ja unelmointi kriisin keskellä	59
Uskomukset ja näkökulman vaihtamisen voima	64
Onnellisuus kriisin jälkeen	72
Selviytyjävaihe.....	74
Posttraumaattinen kasvu.....	77
Posttraumaattisen kasvun aikaansaamia	
muutoksia.....	79
Pisteiden yhdistäminen.....	82

Sankarin tarina – Hero’s journey.....	87
Hävittäjälentäjän tarina	
- Myönteinen asenne johtaa ihmeisiin.....	91
Anteeksianto	95
Olosuhteet versus näkökulmat	100
Suvaitsevaisuus ja toisten auttaminen.....	102
Timo Polari ja tragedia Grönlannissa.....	108
Erilaiset kriisit opettajana.....	112
Terveyskriisi.....	112
Veera Kosken matka terveyshaasteista	
hyvinvointialan ammattilaiseksi	113
Talouskriisi	120
Ilkka Koppelmäki ja nousu taloushaasteista	
unelmoinnin asiantuntijaksi.....	122
Läheisen kuolemasta toipuminen ja	
sen käynnistämä kasvu.....	126
Kriisit muutoksen luojina.....	128
Kohti autenttista itseä	135
Kriisit varjojen paljastajina.....	136
Tero Suhonen - tunteiden tukahduttajasta	
aitouden äärelle	137
Kriisi vai lahja elämältä?	144
Identiteetin kyseenalaistaminen.....	146
Risto Vahnen - Panttivankeus opettaa	
ryhmädynamiikan asiantuntijaksi.....	149
Lopuksi.....	155
Lähteet.....	157