

Inhalt

Anmerkung des Autors	7
Einleitung – Warum komme ich eigentlich ganz gut klar?	9
TEIL I Zwei Drittel	25
1 Die Erfindung von PTBS	27
2 Die Entdeckung der Resilienz	44
TEIL II Geschichten und Vorhersagen	69
3 Da steckt mehr dahinter	71
4 Das Resilienzparadox	92
TEIL III Bringen wir uns selbst ins Spiel	115
5 Ein flexibles Selbstbild	117
6 Synergie	136
TEIL IV Die praktischen Grundlagen	157
7 Die Flexibilitätssequenz	159
8 Flexibel werden	186

TEIL V Sprich mir nach 205

9 Selbstgespräche 207

10 Und dann kam eine weltweite Pandemie 232

Anmerkungen 247

Danksagung 277

Sachverzeichnis 279

Über den Autor 286

Stimmen zum Buch 287