

Inhalt

Vorwort	7
1 Der Ausgangspunkt	10
1.1 Von Widrigkeiten und Wundern	10
1.2 Was sind Ressourcen?	11
1.3 Resilienz – Was soll das heißen?	15
2 Wohin soll die Reise gehen? Ihre Ziele klären	20
2.1 Was macht „gute“ oder „wohlgeformte“ Ziele aus?	22
2.2 Der Sprung in die Zukunft: Ihre Lebensziele	28
3 Anregungen zum Entdecken Ihrer persönlichen Ressourcen und Resilienz	31
3.1 Den Blick auf verschiedene Lebensbereiche werfen – die Ressourcenzwiebel	32
3.2 Fokussierung auf Ihre Tugenden und Charakterstärken	38
4 Ausnahmen, Fortschritte und Sternstunden – Ihre Ressourcendiamanten	41
4.1 Die Suche nach Ausnahmen	41
4.2 Ihre Sternstunden	46
5 Mitgefühl mit uns selbst und anderen – ein Weg zu etwas mehr Sicherheit und Ruhe	48
5.1 Etwas mit den Augen einer guten Freundin bzw. eines guten Freundes sehen	50
5.2 Das mitfühlende Selbst	53
6 Die Ressourcen Ihres sozialen Kosmos	56
6.1 Ihr Ressourcenstammbaum	56
6.2 Ihre sozialen Unterstützer:innen	60

7	Dankbarkeit	65
7.1	Ein Dankbarkeitstagebuch führen	66
7.2	Einen Dankesbrief schreiben und abschicken oder überbringen	68
8	Nachwort	70
Anhang	71
Literatur	71
Arbeitsblätter	73