

Inhalt

1. Begriffsklärung und Einordnung	7
Begriffsdefinition	7
Resilienz in anderen Bereichen	8
Historische Entwicklung des Konzeptes	9
Kritik am Resilienzkonzept	11
2. Stress	13
Stressoren	13
Stressverarbeitung	15
Trauma	19
3. Die Messung von Resilienz	23
Methoden	23
Herausforderungen und Kritik	24
4. Was beeinflusst unsere Fähigkeit zur Resilienz?	31
Veranlagung; Genetik und Epigenetik	33
Vorgeburtliche und frühkindliche Erfahrungen	35
Stress und das Immunsystem	40
Kindheit und Jugend	42
Sozioökonomische Faktoren	49
Resilienz und Kultur	52
Aktuelle Umwelteinflüsse	55
5. Strategien für mehr Resilienz	57
Coping	59
<i>Körper:</i> Grundlagen schaffen –	
Ernährung, Fitness, Schlaf	60
<i>Soziales Miteinander:</i> Unterstützung und Nähe	67
<i>Psyche:</i> Übungen	71
Erwartungen anpassen 72 – Perspektivenwechsel 72 – Neu-	

bewertung 73 – Involviertheit (Commitment) 75 – Herausforderungen annehmen 76 – Frustrationstoleranz 77 – Autonomie, Kontrolle und Akzeptanz 78 – Kreativität 79	
Resilienz in Kindheit und Jugend fördern	80
Prävention in der Schwangerschaft 82 – Kindheit 83 – Emotionsregulation 85 –Naturerlebnis 87 –Verantwortung 87 – Riskantes Spiel 89 –Jugend 90 –Soziale Medien und soziale Interaktion 92 –Interventionsprogramme 94	
Resilienz im Alter	98
6. Schlusswort	105
Anmerkungen und Literatur	107