

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	34
Vorgeburtliche und frühkindliche Erfahrungen	36
Stress und das Immunsystem	41
Kindheit und Jugend	43
Sozioökonomische Faktoren	50
Resilienz und Kultur	53
Aktuelle Umwelteinflüsse	56
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 – Heraus- forderungen 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 – Emo- tionsregulation 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	