

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
– Neubewertung	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
---------------------------	-----