

# Inhaltsverzeichnis

<b>Auf Selbständigkeit hinwirken</b>	
<b>oder Inkompetenz fördern? . . . . .</b>	<b>1</b>
Wachstums-Chance für mehr personale Kompetenz . .	5
Zwischenbilanz ziehen, um Ziele definieren zu können	11
Resilienz und Selbstwirksamkeit als Lebenskonzept . .	16
<b>Resilienz – Fakten zwischen Forschungsergebnissen</b>	
<b>und allgemein Beobachtbarem . . . . .</b>	<b>23</b>
Benachteiligte und dennoch erfolgreiche	
Gruppierungen . . . . .	26
Besonders beeindruckende Lebensläufe . . . . .	35
Bedeutung dieser Herausstellungen	
für ein Resilienz-Wachstum . . . . .	46
<b>Welche Faktoren fördern bzw. behindern</b>	
<b>die Entwicklung von Resilienz? . . . . .</b>	<b>55</b>
Sichere Bindung und altersgemäße Herausforderung	
als Identitätsfindungs-Basis . . . . .	59
Gesunde Ernährung als Voraussetzung für personale	
Entwicklung und Stabilität . . . . .	89
Zugehörigkeit zu einer sinnstiftenden Sozietät	
als begünstigender Faktor . . . . .	97
Unterforderung und Verwöhnung als Multi-Blocker	
von Ich-Stärke . . . . .	103

Trennung und Scheidung als vom Kind erlebter Selbstwertverlust . . . . .	114
Intensive Krippen-Betreuung als latent destabilisierender Einfluss . . . . .	120
Gender-Ideologien als gezielte Vereitelung von Selbstwerde-Prozessen . . . . .	127
Folgerungen bzw. Konsequenzen für die Erziehung von Kindern . . . . .	137
<b>Wann wird Resilienz im Lebens-Alltag gebraucht? . . . . .</b>	<b>149</b>
Beim alltäglichen Selbst-Management . . . . .	153
In Schule, Ausbildung und Studium . . . . .	160
Im Feld des beruflichen Handelns . . . . .	170
In Partnerschaft und Familie . . . . .	182
In Krisen und bei großen Belastungen . . . . .	191
<b>Wie kann eine persönliche Resilienz- Bestandsaufnahme erfolgen? . . . . .</b>	<b>199</b>
Psychologische Modelle als Ausgangspunkt zur Selbsterkundung . . . . .	201
Unser Alltags-Handeln als Basis zur Selbsterkundung .	218
<b>Wie lassen sich Selbstwirksamkeit und Resilienz gezielt erweitern? . . . . .</b>	<b>225</b>
Ein Blick zurück, um die Zukunft besser zu meistern .	234
Selbst-Stabilisierung zwischen Zielverdeutlichung und Empowerment . . . . .	247
Resilienz als Ergebnis eines durch drei Faktoren geprägten Kräftefeldes . . . . .	264

<b>Gesellschaftspolitische Faktoren und ihr Einfluss</b>	
<b>auf die Resilienz . . . . .</b>	<b>271</b>
Stabilität und Verlässlichkeit als Qualitätskriterien	
von Familien . . . . .	277
Persönlichkeits-Entwicklung braucht ein förderliches	
gesellschaftliches Klima . . . . .	284
Massen-Migration als Gefahr für die Stabilität	
der gesellschaftlichen Identität . . . . .	307
Eine resiliente Lebensentscheidung:	
,Fundament statt Fassade!‘ . . . . .	326
Ausblick für eine nachhaltige gesellschaftspolitische	
Entwicklung . . . . .	338
<b>Aphorismen als Schlüssel zum Handeln . . . . .</b>	<b>345</b>
<b>Anmerkungen . . . . .</b>	<b>351</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>381</b>
<b>Sachverzeichnis . . . . .</b>	<b>391</b>