

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Auf Selbständigkeit hinwirken oder Inkompetenz fördern? | 1 |
| Wachstums-Chance für mehr personale Kompetenz . . | 5 |
| Zwischenbilanz ziehen, um Ziele definieren zu können | 11 |
| Resilienz und Selbstwirksamkeit als Lebenskonzept . . | 16 |
| Resilienz – Fakten zwischen Forschungsergebnissen und allgemein Beobachtbarem | 23 |
| Benachteiligte und dennoch erfolgreiche Gruppierungen | 26 |
| Besonders beeindruckende Lebensläufe | 35 |
| Bedeutung dieser Herausstellungen für ein Resilienz-Wachstum | 46 |
| Welche Faktoren fördern bzw. behindern die Entwicklung von Resilienz? | 55 |
| 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 |

XIV Mit mehr Selbst zum stabilen ICH!

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 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 |
| Wann wird Resilienz im Lebens-Alltag gebraucht? . . . | 149 |
| 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 |
| Wie kann eine persönliche Resilienz- Bestandsaufnahme erfolgen? | 199 |
| Psychologische Modelle als Ausgangspunkt zur Selbsterkundung | 201 |
| Unser Alltags-Handeln als Basis zur Selbsterkundung . | 218 |
| Wie lassen sich Selbstwirksamkeit und Resilienz gezielt erweitern? | 225 |
| 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 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Gesellschaftspolitische Faktoren und ihr Einfluss auf die Resilienz | 271 |
| 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 |
| Aphorismen als Schlüssel zum Handeln | 345 |
| Anmerkungen | 351 |
| Literatur | 381 |
| Sachverzeichnis | 391 |