
Inhaltsverzeichnis

- 1 Einleitung 1
 - 1.1 Yesterday is mystery – ein geschichtlicher Rückblick 2
 - Literatur 3
- 2 Die Säulen der Resilienz 5
 - 2.1 Der Auslöser 5
 - 2.2 Resilienz als Prozess 6
 - 2.2.1 Schutz- und Risikofaktoren 7
 - 2.2.2 Salutogenese 8
 - 2.2.3 Die Säulen der Resilienz 12
 - 2.2.4 Perspektivwechsel 13
 - 2.3 Das Säulenfundament 15
 - 2.3.1 Optimismus 15
 - 2.3.2 Akzeptanz 18
 - 2.3.3 Selbstwirksamkeit 20
 - 2.3.4 Beziehungen 21
 - 2.4 Don't bash yourself 22
 - Literatur 23
- 3 Lernen und andere Katastrophen 25
 - 3.1 Leave a little space – der Spacing-Effekt 26
 - 3.2 Next destination: Prokrastination 29
 - 3.3 Informelles (affektives) Lernen 30
 - Literatur 31

4	24/7 – Beispiele aus dem Klinikalltag	33
4.1	Fehlerkultur	35
4.2	Interkollegialer Austausch vs. Durchhaltementalität	37
4.3	Die Coronapandemie	38
	Literatur	40
5	Praktische Übungen	41
5.1	Denken muss nicht Glauben sein	41
5.2	Gewaltfrei kommunizieren	44
5.3	Deep inside	46
5.4	Worst Case	48
5.5	Gedankenfusion	50
	Literatur	52