

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Hier ist Stärke gefragt	13
Der tagtägliche Stress	15
Wenn der Seele das Rüstzeug fehlt	22
Selbsttest: Wie gestresst bin ich?	32
Menschen und ihre Krisen	35
Die verwaiste Mutter	37
Der Selbstausbeuter	42
Der Vertriebene	45
Die Frau, die ihre Identität verlor	48
Die Männer, die dem Mörder entkamen	51
Der Schwerstbehinderte	56
Die Geisel	59
Was zeichnet die Widerständigen im Alltag aus?	63
Die Widerstandskraft ruht auf mehreren Säulen	65
Wer stark ist, kennt sich selbst oft besonders gut	74
Tabelle: Was stark macht und was schwach	82
Der Irrtum des Immerfröhlichseins:	
Resilienz und Gesundheit	84
Verdrängen ist erlaubt	90
Am Unglück wachsen	96
Wer ist hier eigentlich das starke Geschlecht?	106
Selbsttest: Wie resilient bin ich?	112
Die harten Fakten zu den starken Menschen:	
Woher kommt die Widerstandskraft?	117
Wie das Umfeld das Leben	
eines Menschen modelliert (Umwelt)	119
Was sich im Gehirn abspielt (Neurobiologie)	124
Was die Erbanlagen einem	
Menschen mitgeben (Genetik)	130

Wie Eltern ihre eigenen Erlebnisse ungewollt weitervererben (Epigenetik)	143
Wie man Kinder stark macht	157
»Man soll seine Kinder nicht in Watte packen«	159
Das Prinzip der Resilienz hält Einzug in die Bildungspläne der Kindergärten	164
Wie viel Mutti braucht das Kind?	172
Lehren für den Alltag	181
Menschen können sich ändern	183
Die »Big Five«	190
Resilienz entsteht meist früh – Wie man sie auch als Erwachsener noch lernen kann	192
Gegen Stress geimpft	203
Wie man Stärke bewahrt	211
»Ich bin ja so im Stress!« – Der eigene Beitrag zur Verletzbarkeit	214
Was ist eigentlich wie stressig?	218
Kleines Achtsamkeitstraining	221
Anleitung zum Abschalten	225
Anhang	231
Dank	233
Verzeichnis der genannten Wissenschaftler	235
Literaturverzeichnis	245
Abkürzungsverzeichnis	265
Personenregister	269
Sachregister	273