

Inhalt

Einleitung

Hauptteil

1 Resilienz – Definition und Merkmale	9
2 Risiko- und Schutzfaktoren – ein Wechselwirkungsprozess	19
3 Resilienzfaktoren – personale Ressourcen	40
4 Prävention – Bedeutung und Wirkung	57
5 Praxis – Programme und Kurse zu Prävention und Resilienz	63

Anhang

Glossar	85
Literatur	88
Sachregister	99