

# 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