

# Inhalt

## Einleitung

## Hauptteil

1	Resilienz – Definition und Merkmale .....	9
2	Risiko- und Schutzfaktoren – ein Wechselwirkungsprozess .....	20
3	Resilienzfaktoren – personale Ressourcen .....	41
4	Prävention – Bedeutung und Wirkung .....	58
5	Praxis – Programme und Kurse zu Prävention und Resilienz .....	64

## Anhang

Glossar .....	86
Literatur .....	89
Sachregister .....	100