

Inhalt

Resilienz – stark für den Alltag	5
Resilienz verstehen	5
Resilienz testen	7
Faktoren der Resilienz	14
Resilienz individuell gestalten	14
Stabilität und Flexibilität	16
Selbstwirksamkeit und Depersonalisierung	26
Wachstum und Bescheidenheit	33
Soziale Integration und Individualität	41
Zusammenfassung	50
Erfolgreich aus der Krise	52
Die Krise als Teil des Lebens	52
Den Körper versorgen	58
Gesunde Ernährung	61
Die richtige Pause	64
Emotionale Gesundheit	68
Mentale Stärke	78
Gemeinsam Stärke finden	90
Wie Freundschaft weiterhilft	90
Zusammenfassung	94
Erste-Hilfe-Resilienz	97

Die Grenzen der Resilienz	99
Enge Zeitvorgaben – massiver Druck	100
Gleichgültigkeit und Ablehnung	103
Unklare Ausrichtung und Orientierungslosigkeit	109
Destruktive Kritik, negative Fehlerkultur	113
Unerreichbarkeit der Führung und mangelnde Kommunikation	119
Zusammenfassung	122
Resilient weiter	124
Literatur	125
Internetquellen	126
CD, MP3, DVD	127
Die Autorin	128