

Wie alles begann	3
Vorwort.....	8
1 Resilienz – der Schlüssel zur psychischen Widerstandskraft	
1.1 Persönlichkeitsentwicklung ist die Voraussetzung.....	17
1.2 Wie ist Resilienz im Lehrplan der Erzieherausbildung verankert?	19
1.3 „Resilienz ist lernbar“, sagt die Neurowissenschaft	21
1.4 Was mangelnde Resilienz bewirkt	50
1.5 Wie die Aus- und Weiterbildung Resilienz stärken kann	61
2 Praxisteil	
2.1 Optimismus	74
1. Wochenimpuls – Machen Sie eine Bestandsaufnahme	78
2. Wochenimpuls – Ändern Sie Ihre Denkweise – denken Sie realistisch oder optimistischer.....	79
3. Wochenimpuls – Welche Stärken haben Sie?	80
4. Wochenimpuls – Wie oft lachen Sie am Tag?.....	81
5. Wochenimpuls – Sammeln Sie positive Erfahrungen	82
6. Wochenimpuls – Bewegen Sie sich	83
7. Wochenimpuls – Hören Sie Musik, die Sie in eine positive Stimmung versetzt	84
8. Wochenimpuls – Kopfkino — Schreiben Sie Ihr eigenes Drehbuch.....	85
2.2 Akzeptanz.....	85
9. Wochenimpuls – Was ist mir mein Leben wert?	88
10. Wochenimpuls – Akzeptieren Sie sich selbst.....	89
11. Wochenimpuls – Lernen Sie Ihre Fehler zu schätzen.....	90
12. Wochenimpuls – Relativieren Sie die Dinge	91
13. Wochenimpuls – Das bin „Ich“	92
14. Wochenimpuls – Im Kalender steht „Jour Fixe mit mir“.....	93
15. Wochenimpuls – Bleiben Sie sich treu	94
16. Wochenimpuls – Atmen und Innehalten	95

2.3	Lösungsorientierung	96
	17. Wochenimpuls – Machen Sie Inventur — wie gehen Sie mit Herausforderungen um?	98
	18. Wochenimpuls – Lösungsorientierte Kommunikation	99
	19. Wochenimpuls – Problemlösung leicht gemacht.	100
	20. Wochenimpuls – Wunder geschehen	101
	21. Wochenimpuls – Entscheidungen bewusst treffen	102
	22. Wochenimpuls – Abwägen von Entscheidungen	103
	23. Wochenimpuls – Entscheidungen gegen Ärger treffen	104
2.4	Selbstwirksamkeit	105
	24. Wochenimpuls – Selbstwirksamkeit wirkt.	108
	25. Wochenimpuls – Frust? Nein Danke!	109
	26. Wochenimpuls – Menschen, die inspirieren	110
	27. Wochenimpuls – Menschen, die Mut machen.	111
	28. Wochenimpuls – Vorbild sein	112
	29. Wochenimpuls – Mit Gefühlen umgehen – ja gerne.	113
	30. Wochenimpuls – Loslassen	114
	31. Wochenimpuls – Mut machen	115
2.5	Netzwerken — die „Wir“-Intelligenz	116
	32. Wochenimpuls – Netzwerke pflegen	118
	33. Wochenimpuls – Netzwerkpartner	119
	34. Wochenimpuls – Aktuelle Netzwerke	120
	35. Wochenimpuls – Neue Netzwerke	121
	36. Wochenimpuls – Wohlbefinden im Team oder Klassenverband stärken	122
	37. Wochenimpuls – Resilienz im Team und Klassenverband stärken	123
	38. Wochenimpuls – Schwarmintelligenz nutzen	124
2.6	Verantwortung	124
	39. Wochenimpuls – Verantwortung heute, hier und jetzt	127
	40. Wochenimpuls – Was der Spiegel sagt	128
	41. Wochenimpuls – Jeden Tag Verantwortung übernehmen	129

42. Wochenimpuls – Jammern erlaubt.	130
43. Wochenimpuls – Unzufriedenheit war gestern.	131
44. Wochenimpuls – Verantwortung für Ihr Wohlbefinden übernehmen.	132
45. Wochenimpuls – Verantwortung für den eigenen Weg und das eigene Tempo übernehmen	133
2.7 Zukunftsplanung	134
46. Wochenimpuls – Themen durch Zielerreichung gelöst?.....	137
47. Wochenimpuls – Zukunftsplanung?	138
48. Wochenimpuls – Aktiv werden und durchstarten	139
49. Wochenimpuls – Hilfe – Zusammenhalt stärken	140
50. Wochenimpuls – Entscheidungen treffen	141
51. Wochenimpuls – Wollen – können – tun	142
52. Wochenimpuls – Konzentration auf Ziele	143
53. Wochenimpuls – Zukunftsvision	144
Literaturverzeichnis	145
Bildquellenverzeichnis	150