

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b>	<b>19</b>
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	20
Was Sie nicht lesen müssen	20
Törichte Annahmen über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Resilienz – die Grundlagen	21
Teil II: Resilienz im Alltag	21
Teil III: Resilienz im Berufsleben	22
Teil IV: Resilienz in der Kindheit fördern	22
Teil V: Erfolgsfaktor Resilienz	22
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Wie es weitergeht	24

## **Teil I**

<b>Resilienz – die Grundlagen</b>	<b>25</b>
-----------------------------------	-----------

### **Kapitel 1**

<b>Die Bedeutung von Resilienz</b>	<b>27</b>
Erfolgreich im Leben trotz schwieriger Umstände	27
Das Stehaufmännchen-Konzept	28
Ergebnisse der Resilienzforschung	29
Die sieben Säulen der Resilienz	30
Optimismus und Akzeptanz	30
Handlungsfähigkeit und Verantwortungsbereitschaft	31
Lösungsorientierung und Zukunftsplanung	31
Netzwerkpflege macht stark	32
Die eigenen inneren Ressourcen kennenlernen	33
Stolz auf sich selbst sein	33
Emotionale Bindungen eingehen	34
Leistungsanforderungen bewältigen	35
Resilienz lebenslang erweitern	36
Lösungsorientiert denken	36

Verantwortung übernehmen	37
Das Leben nehmen, wie es ist	37
Krisen überwinden und daran wachsen	38
Jede Krise kann eine Chance sein	39
Schutzfaktoren konsequent stärken	40
Aus jeder Krise für die nächste lernen	41
Resilienz von Kindern stärken	41
Sichere Bindungen machen Kinder stark	42
Erfolge feiern und Misserfolge aushalten	43
Kinder können mehr	43

## **Kapitel 2**

### **Resilienz fördern 45**

Sich selbst besser kennenlernen	45
Der Blick in den Spiegel	45
Selbstbild und Fremdbild abgleichen	46
Das innere Archiv sortieren	48
Ein Buch des Lebens schreiben	49
An sich glauben	49
Die zentrale Rolle der Selbstwirksamkeit	50
Sinn im Leben finden	51
Aus Schwierigkeiten lernen und daran wachsen	52
Stark sein, auch wenn die Wellen hochschlagen	52
Stress beginnt im Kopf	52
Vom Problem zur Lösung	54
Ohne Krisen keine Resilienz	55
Resilienz und Gesundheit	56
Körperlich und seelisch gesund bleiben	56
Einem Burn-out vorbeugen	57
Das individuelle Resilienzübungsprogramm	58

## **Kapitel 3**

### **Resilienz kann man üben 61**

Innere Stärke gewinnen und bewahren	61
Die eigene Persönlichkeit kennenlernen	62
Förderliche Persönlichkeitseigenschaften stärken	65
Krisen bewusst begreifen	67
Stressoren besiegen oder ausblenden	68
Mentale Stresskompetenz	69
Verdrängung als Schutzmechanismus	70

Loslassen und Scheitern lernen	71
Beim zweiten Mal ist es einfacher	72
Gelassenheit und Achtsamkeit fördern die Resilienz	74
Übungsplan: Resilienztraining für jeden Tag	75

## ***Teil II***

### ***Resilienz im Alltag*** **77**

#### ***Kapitel 4***

#### ***Resilient sein oder nicht sein – Möglichkeiten und Grenzen*** **79**

Analyse der Stressfaktoren im Alltag	79
Aus einer Krise lernen	80
Die inneren Antreiber verstehen und in Schach halten	83
Die innere Stärke bewahren	84
Mit Geduld zum Erfolg	85
Mehr Lebensfreude, mehr Resilienz	87
Sich nicht überfordern	88
Das Hamsterrad anhalten	89
Aus Rückschlägen lernen	90
Checkliste: Was Sie selbst ändern können	92

#### ***Kapitel 5***

#### ***Den Erfolg buchen*** **93**

Die eigenen Stärken bewusst wahrnehmen	93
Handlungsbereit sein und die Komfortzone erweitern	95
Innere Helfer nutzen	97
Neue Kraftquellen entdecken	98
Situationen positiv beeinflussen	100
Auf die Lösung konzentrieren	103
Mit Krisen zurechtkommen	104
Menschen zum Mitmachen motivieren	105
Bewusste Netzwerkpflge	106
Empathie und Begeisterungsfähigkeit	109

## ***Kapitel 6***

### ***Aus Niederlagen und Krisen lernen*** **111**

Das Leben ist eine Achterbahn	111
Mit dem Alter nimmt die Resilienz meist zu	112
Möglichen Katastrophen den Schrecken nehmen	114
Niederlagen annehmen und analysieren	115
Aktiver Umgang mit Niederlagen und Krisen	116
Problemlösestrategien und Resilienzübungen	118
Professionelle Hilfe suchen	120
Behandlung von Traumafolgestörungen	121

## ***Teil III***

### ***Resilienz im Berufsleben*** **123**

## ***Kapitel 7***

### ***Das Geheimnis der Starken*** **125**

Sich selbst gut kennenlernen	125
Die eigenen Muster hinterfragen	127
Die Frustrationstoleranz erhöhen	129
Stärken bewusst einsetzen	131
Die Bedeutung von Pausen und Auszeiten	133
Die Kunst des Delegierens	135
Umgang mit Schwächen und Verletzbarkeit	137
Abgrenzen und lernen, Nein zu sagen	138
Immer wieder aufstehen	140

## ***Kapitel 8***

### ***Konflikte und Krisen im Beruf aktiv bewältigen*** **143**

Resilienz und Kommunikation	143
Über Schwierigkeiten sprechen lernen	145
Von der Problemtrance zur Lösungstrance	147
Das große Ganze sehen	148
Resilienz und Mitarbeiterführung	150
Motivieren und das Wir-Gefühl fördern	151
Transparenz schafft Sicherheit	153
Konflikt- und Krisenmanagement	155
Missverständnisse erkennen und aufklären	156
Ungewissheit ertragen lernen	158

## ***Kapitel 9***

### ***Aktive Stressreduktion im Job*** **161**

Umdeutung von Stresssituationen	162
Bewusste Stressreduktion	164
Die Perspektive wechseln	165
Achtsamkeit entwickeln	166
Für Entschleunigung sorgen	168
Auf Bewertung verzichten	169
Körperübungen gegen den Stress	170
Progressive Muskelentspannung	170
Aktive Pausengestaltung	172
Checkliste: Work-Life-Balance	173

## ***Teil IV***

### ***Resilienz in der Kindheit fördern*** **175**

## ***Kapitel 10***

### ***Vererbung und Umweltfaktoren*** **177**

Wie Resilienz vererbt wird	177
Gene für die seelische Widerstandskraft	178
Wie die Umwelt Resilienz beeinflusst	179
Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung	180
Soziale Schutzfaktoren	182
Epigenetik: Auch Stress wird vererbt	184

## ***Kapitel 11***

### ***Kinder stark machen*** **187**

Fordern und fördern – die Mischung macht's	187
Säuglinge und Kleinkinder: Spielerisch lernen	189
Mittlere und späte Kindheit: Hinaus ins Leben	191
Pubertät und junges Erwachsenenalter: Grenzen respektieren	192
Kinder können mehr	193
An Herausforderungen wachsen	195
Schwierige Bedingungen gut meistern	196
Erziehung zur Resilienz	198
Altersentsprechende Anforderungen stellen	198

Resilienzübungen für Kinder und Jugendliche	201
Krisenmanagement für Familien	203
Checkliste: Was braucht mein Kind?	204

## ***Teil V***

### ***Erfolgsfaktor Resilienz*** **207**

#### ***Kapitel 12***

##### ***Grenzen erweitern*** **209**

Stark, stärker, am stärksten	209
Ein klares Bild für die Zukunft entwickeln	211
Träume leben	213
Die Kraft kommt von innen	215
Der Glaube an sich selbst	217
Widrige Umstände ignorieren oder ändern	218
Resilienz im Alter	219
Altwerden ist nichts für Feiglinge	220
Die Kraft der Erinnerung	222

#### ***Kapitel 13***

##### ***Die Komfortzone verlassen*** **225**

Mut zum Aufbruch	225
Auf zu neuen Ufern	228
Egal was die anderen sagen ...	230
Über sich hinauswachsen	232
Souveräner Umgang mit Kränkungen	233
Tragfähige Kompromisse schließen	236
Unmögliches möglich machen	238

#### ***Kapitel 14***

##### ***Die Reserven wieder auffüllen*** **241**

Die Bedeutung von Auszeiten	242
Pausen fest einplanen	243
Resilienzfördernde Pausengestaltung	244
Warnzeichen erkennen und ernst nehmen	246
Stressbewältigung fördert die innere Widerstandskraft	247
Burn-out-Gefahr ansprechen	249

## **Teil VI**

### **Der Top-Ten-Teil** **251**

#### **Kapitel 15**

##### **Zehn Fakten zu Resilienz** **253**

Resilienz ist erblich	253
Resilienz ist beeinflussbar	254
Resilienz verändert sich im Laufe des Lebens	254
Resilienz kann man üben	254
Resilienzerziehung funktioniert	255
Wenig resiliente Menschen blühen unter guten Bedingungen auf	256
Scheitern kann man üben	256
Aus Katastrophen kann man lernen	257
Gedanken beeinflussen Gefühle – und umgekehrt	257
Schmerz geht vorüber	258

#### **Kapitel 16**

##### **Zehn alltagstaugliche Resilienzübungen** **259**

Der Body Scan	259
Die Schuhe des anderen	260
Immer wieder etwas Neues ausprobieren	260
Kein Schatten ohne Sonne	261
Drei, zwei, eins – meins	261
Der Scheinwerfer der Aufmerksamkeit	261
Kleine Dinge genau beschreiben	262
Netze knüpfen	262
Die Oase der Stille	263
Der Detektiv im Kopfkino	263

#### **Kapitel 17**

##### **Zehn Tipps für ein Resilienztraining mit Kindern** **265**

Der sichere Ort	265
Das Schlimmste ist gar nicht so schlimm	266
Was ich schon alles kann	266
Jeden Tag eine gute Tat	266
Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt	267
Ich bin nicht allein	267
Das Leben ist schön	267
Ich bin mutig und neugierig	267

Viele schöne kleine Dinge	268
Was die anderen denken	268

## ***Kapitel 18***

### ***Zehn Meilensteine auf dem Weg zu mehr Resilienz*** **271**

Beziehungen pflegen	271
Krisen überwinden	271
Veränderungen akzeptieren	272
Ziele ansteuern	272
Aktiv und entschlossen sein	273
Sich selbst besser kennenlernen	273
Ein positives Selbstbild pflegen	274
Nüchtern und sachlich bleiben	274
Optimistisch sein	275
Auf sich selbst achten	275

### ***Stichwortverzeichnis*** **277**