

Inhaltsverzeichnis

Einführung	19
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	
Resilienz – die Grundlagen	25
Kapitel 1	
Die Bedeutung von Resilienz	27
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 begegnen	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

Kapitel 4

Resilient sein oder nicht sein – Möglichkeiten und Grenzen

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

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 Netzwerkpflege	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