

Inhalt

Vorwort	11
Einer kommt, einer geht	15
Rucksäcke und Wanderschuhe	23
Inspirationen: Die Lösungen liegen auf der Straße	26
Planung ist alles?	30
Auf und nieder: Die sechs Phasen des Verarbeitens	42
Gleiche Geschichte, andere Sichtweise:	
Was ist mit den Angehörigen?	64
Die goldene Mitte	68
Bäumchen, wechsle dich: Marias Geschichte	70
Alles ist relativ oder: Was ist das eigentlich, Resilienz?....	74
Schöne Bescherung	80
Reden ist Silber, Schweigen ist Gold?	83
Am Leben wachsen: Die Geschichte von Louis	89
Was wirklich zählt	97
Wenn alle rechts gehen, schau wenigstens, warum es links so leer ist	106
Beam me up, Scotty!: Es lebe das Kopfkino	108
»Nein! Nein! Nein! Vielleicht! Nein!«:	
Traumjob Verkäufer	113
Mit dem Buckel von gestern und den Sorgen von morgen ist das Heute unbrauchbar	117
Gehör schenken oder nicht	121
Der feine Unterschied: Vom Umgang mit Kritik	124
Heute so, morgen so	128
Der Glaube versetzt Berge?.....	129
Nur nicht aufgeben:	
Die Geschichte von Melanie Raabe	134

Underdressed	142
Licht aus, Spot an!:	
Vom Umgang mit Stärken und Schwächen	146
Die Gedanken sind frei	149
Spätes Erwachen aus der eigenen Kindheit	155
Gesund, aber schwabbelig	158
Wenn dir Gutes widerfährt ...: Susis Geschichte	161
Glück, Unglück oder Zufall?	
Wer keinen Rucksack hat, der sucht sich einen!	165
Musik ist Trumpf	169
Verletzliche Kinderseelen	172
Es lebe der Sport!	176
Kinderaugen	181
Auftritt der Dramaqueen	184
Gewitter reinigen die Luft	186
Die Berge besteigen, wenn sie da sind	190
Alles zu seiner Zeit	198
Ich lass das so!	201
Herzschmerz	205
Alles auf Anfang: Utas Geschichte	209
Das gebrochene Herz	214
Ups, weg ist es:	
Warum der Papierkorb so manches Problem löst	217
Schlaf mal drüber	218
Flügel und Wurzeln: Marlenes Geschichte	222
Zum Glück ist das nicht mein Schuh!	227
Begrenztes Mitgefühl	229
Härter als Stahl: Sanems Geschichte	233
Alltagsscheitern	237
Pfeifend durch den dunklen Wald oder:	
Wunderwaffe Humor	241
3, 2, 1 und nix!	244
Echte Freunde?!	246
Verzicht	255

Und nu? Wie werde ich denn resilient?	258
Die STEHAUF-Regeln im Überblick	261
Ende und aus. Zumindest fast.	273
Danke	275
Quellen	279