

Inhalt

7 Vorwort

- 10 Wilde Zeiten** »Resi-was?« Der Begriff der Resilienz
Familienz®: Was Familien resilient macht • Die drei Teile des Buches
- 25 Teil 1 – Resilienzfaktoren: Einer für alle, alle für einen.**
Impulse zur Stärkung von Groß und Klein
- 26 Akzeptanz für Große** Akzeptanz macht Energie frei
*Die Kunst des Loslassens • So ist es – Gefühle akzeptieren lernen
Ich bin gut, wie ich bin*
- 36 Akzeptanz für Kleine** Ich liebe dich, so wie du bist
Ich kann dich nicht vor allem beschützen • Akzeptanz bei Kindern aktiv fördern
- 43 Optimismus für Große** Gefühle folgen Gedanken
- 52 Optimismus für Kleine** Du kannst das!
- 58 Selbstwirksamkeit für Große** Ich kann mich selbst regulieren
Keine Regulation ohne Regeneration
- 71 Selbstwirksamkeit für Kleine**
- 84 Verantwortung für Große** Eigene Anteile und Möglichkeiten erkennen
Von Schuld zu Verantwortung • Glaubenssätze und Grenzen
- 96 Verantwortung für Kleine** Nein aus Liebe
Verantwortung abgeben und fördern
- 104 Soziale Kompetenz für Große** Geben und Nehmen
Emphatisch und emotional intelligent
- 114 Soziale Kompetenz für Kleine** Selbst- und Fremdwahrnehmung fördern
Ich lebe, was ich kenne
- 122 Lösungsorientierung für Große** Ene, mene, meck? • Voll kreativ

- 133 Lösungsorientierung für Kleine** *Am Anfang der Lösung stehen wir*
- 139 Zukunft & Vision für Große** *Das Morgen gestalten*
Visionen und Lebensträume · Tschakka Alpaka
- 149 Zukunft & Vision für Kleine** *Der Zauber der Kindheit*
- 155 Teil 2 – Familienz-Faktoren: Stark. Stärker. Wir.**
Impulse zur Stärkung der Familienz
- 156 Bindung und Resilienz** *Was wir über Bindung wissen sollten*
Gut begonnen ist halb gewonnen
- 165 Resilient Parenting** *Positive Haltung · Achtsame Kommunikation*
Allgemeine Bedürfnisorientierung · Führungsrolle der Eltern
- 189 Unsere Beziehungsqualitäten** *Eltern-Kind-Beziehungen*
Geschwisterbeziehungen · Die Rolle der Großeltern
Familienwerte finden und leben · Werte statt Regeln?
Das Familienmanifest · Sieben Schritte zum Familienmanifest
- 247 Die Kraft der Rituale** *Rituale als verbindendes Element*
Rituale in Schwellen- und Krisenzeiten · Inspiration für Rituale
- 265 Teil 3 – Wie wollen wir leben?**
Impulse für eine bewusste Lebensgestaltung
- 266 Slow Parenting** *Im Wandel der Zeit · Die Kunst des Slow*
Die Bürde der Digital Natives · Slow-Down-Praxistipps
- 281 Resilient by nature** *Mensch und Natur: Wir sind Erde*
Wie ihr euch die Natur zurückholt
- 290 Nicht schon wieder achtsam?!** *Auf Buddhas Spuren*
Was bewirkt Achtsamkeit? · Meditation macht krisenfest
Auf die Plätze, fertig: Om
- 299 Hallo Krise** *Von der Krise zur Gelegenheit*
- 309 Was würde die Liebe tun?** *Von der Liebe leiten lassen*

314 Endnoten

319 Literatur