

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