

INHALT

- 5 Lass uns reisen!
- 10 **Los geht die Reise: Bitte einsteigen!**
- 13 Ein wichtiges Gepäckstück: die Resilienzbrille
- 14 Was ist Resilienz?
- 16 EXKURS: Die Geschichte der Resilienz
- 18 EXKURS: Dein Hund kann resilient werden
- 20 Die Resilienz erkennt man in der Krise

24 Reisevorbereitung - Das Puzzle der Resilienz

- 26 *Puzzleteil 1: Konflikt, Krise, Trauma und die Resilienz*
- 36 *Puzzleteil 2: Resilienz und Stress*
- 44 *Puzzleteil 3: Verhalten und Resilienz*
- 60 *Puzzleteil 4: Genetik, Persönlichkeit und die ersten Lebenswochen*
- 62 **FALLBEISPIEL**
- 66 *Puzzleteil 5: Wahrnehmung und Resilienz*

- 70 *Puzzleteil 6: Resilienz und Hormone*
- 74 *Puzzleteil 7: Resilienz und Ernährung*
- 76 *Puzzleteil 8: Hundeschule und Resilienz*
- 80 *Puzzleteil 9: Resilientes Verhalten*
- 84 **EXKURS: Lerntheorie**

86 Die Reise und ihre einzelnen Stationen

- 89 Wichtige Faktoren der Resilienz
- 92 *1. Station: Selbstwirksamkeit, Kontrollüberzeugung, Handlungsfähigkeit*
- 106 *2. Station: Positive Grunderwartungshaltung, Optimismus, Heldentum, Sinnhaftigkeit*
- 112 **EXKURS: Motivation**
- 118 *3. Station: Selbstregulation, Impulskontrolle, Selbstwahrnehmung*
- 130 *4. Station: Ideenreichtum, flexibles Denken, Cleverness, Improvisationsvermögen*

- 140 *5. Station: Regeneration, Stressabbau, Körperarbeit, Sport*
- 146 **EXKURS: Resilienz bei Wildtieren**
- 152 *6. Station: Anpassungsfähigkeit, Rollen- und Aufgabenklarheit*
- 161 *7. Station: Das soziale Auffangnetz: Der Mensch*

172 Deine eigene Reise mit deinem Hund

- 175 Das Konflikttraining nach dem SUSO-Prinzip
- 182 **Wie erkennst du, dass dein Hund mental bei dir ist?**

186 Service

- 188 Danke
- 189 Verwendete und weiterführende Literatur