

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	4
Resilienz im Schulalltag .....	6
Zum Umgang mit diesem Buch .....	10

## Kapitel 1

### Akzeptanz

Hinweise zum Thema .....	14
Die Geschichte vom chinesischen Bauern .....	18
Ich traue meinen Augen kaum... .....	21
Im Energiesparmodus .....	25
Alles ist im Fluss.... .....	29
Der Baum.....	32
Die Strichmännchen-Technik.....	34

## Kapitel 2

### Optimismus

Hinweise zum Thema .....	38
Wenn die innere Stimme laut wird....	41
Smile-its .....	43
Was wir wahrnehmen... .....	45
Höhlenmensch bei Instagram .....	47

## Kapitel 3

### Selbstwirksamkeit

Hinweise zum Thema .....	50
Das Kind in mir.... .....	53
Mein Krafttier .....	56
Das Interview .....	59
SOS-Notfallkärtchen .....	61
Mein Rettungsring - raus aus dem Stimmungstief.....	63
Auf Erfolgskurs .....	65
Stärkenfinder .....	67

## Kapitel 4

### Eigenverantwortung

Hinweise zum Thema .....	70
Ich denke, ich hatte gar keine andere Wahl.....	72
Ich höre auf mein Bauchgefühl.....	75
Kannst du deinen Gedanken trauen? .....	78
Steine auf meinem Weg .....	82

## Kapitel 5

### Netzwerkorientierung

Hinweise zum Thema .....	86
Mein soziales Netz .....	88
Ein Freund für alle Lebenslagen!?	90
Achtsames Zuhören .....	92
Ich kann vertrauen.....	94
Liebevolle-Güte-Meditation.....	96

## Kapitel 6

### Lösungs- und Zukunftsorientierung

Hinweise zum Thema .....	100
Die Lebenstorte .....	103
Mein Wertekompass.....	105
Auf direktem Umweg zum Ziel .....	107
Mein 30. Geburtstag.....	110
Medientipps.....	112