

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