

Vorwort von Jeannine Mik 11

Erste Schritte 15

Unsere Elternschaft –

Herausforderung und Chance zugleich 17

Wie du dieses Buch nutzen kannst 25

Resilienz – was ist das? 29

Resilienz in Wissenschaft und Forschung 30

Das Immunsystem der Seele stärken 36

8 Schlüssel der Resilienz für dein Kind und dich 69

1. Akzeptanz – Dem Leben zustimmen 71

Aus der Sprechstunde: Meine Kindheit war nicht so ... 72

Prinzessin auf der Erbse 76

Wut, Angst, Trauer und Empörung 77

Die Gefühle deines Kindes oder doch deine eigenen? 80

2. Optimismus – Blick in Richtung Licht 93

Aus der Sprechstunde: Geschwisterstreit 94

Den bestmöglichen Ausgang erwarten 96

Freier Wille und bewusste Entscheidung	98
Das Navigationssystem unserer Kinder	99
3. Selbstwirksamkeit – Ich kann etwas ändern	109
Aus der Sprechstunde: Hannah schafft es nicht	111
Selbstbild	114
Selbstoptimierung und Selbstüberschätzung	120
Scham	122
Biografiearbeit und neue Wege	124
4. Verantwortung übernehmen – Umgang mit Fehlern	139
Aus der Sprechstunde: Eingewöhnung mit Hindernissen	140
Freiheit und innere Stärke durch Verantwortung	143
Fehler als Chance	144
Eigenverantwortung	148
5. Beziehungen gestalten – Ich bin nicht allein	161
Aus der Sprechstunde: Eine einsame Mutter	165
Die Stärke unseres Umfelds	167
Geben und Nehmen	170
Mobbing, Streit und Einsamkeit	171
Raum für Beziehungsqualität	173
6. Lösungsorientierung – Was uns weiterbringt	185
Aus der Sprechstunde: Unvereinbare Bedürfnisse?	186
Neugierde als Motor für Entwicklung	189
7. Zukunft planen – Die Fülle des Lebens einladen	197
Aus der Sprechstunde: Die Familie ohne Plan	198

Life-Kalender 199

Wertefindung 202

Träume einplanen, Scheitern einplanen 203

8. Kohärenzgefühl – Vertrauen 211

Aus der Sprechstunde: Geborgen in »Allem, was ist« 212

Gefühl der Zugehörigkeit 213

Ein positives Bild von »Allem, was ist« 215

Resilienz im Familienalltag 225

Die Freiheit deines Kindes 227

Die 8 Schlüssel im Alltag mit deinem Kind 229

Trampeltanz in der Mietwohnung 230

Die übergriffigen Großeltern 234

Das Fiasko des täglichen Zähneputzens 235

Drei Kinder, der Hunger und 7525 Bedürfnisse 238

Familienessen, Instagram und die Playstation 241

Zeitdruck und Winteranzug 244

Das ausgegrenzte Kind 248

Der weltbekannte Wutanfall vor der Kasse 254

Nachwort – Mit Liebe durch den Schmerz 262

Danksagung 263

Anmerkungen 265

Literaturverzeichnis 268