

Auf einen Blick

| | |
|--|------------|
| Über die Autorin | 7 |
| Einführung | 19 |
| Teil I: Resilienz – die Grundlagen | 25 |
| Kapitel 1: Die Bedeutung von Resilienz | 27 |
| Kapitel 2: Resilienz fördern | 45 |
| Kapitel 3: Resilienz kann man üben | 61 |
| Teil II: Resilienz im Alltag | 77 |
| Kapitel 4: Resilient sein oder nicht sein – Möglichkeiten und Grenzen | 79 |
| Kapitel 5: Den Erfolg buchen | 93 |
| Kapitel 6: Aus Niederlagen und Krisen lernen | 111 |
| Teil III: Resilienz im Berufsleben | 125 |
| Kapitel 7: Das Geheimnis der Starken | 127 |
| Kapitel 8: Konflikte und Krisen im Beruf aktiv bewältigen | 145 |
| Kapitel 9: Aktive Stressreduktion im Job | 163 |
| Teil IV: Resilienz in der Kindheit fördern | 177 |
| Kapitel 10: Vererbung und Umweltfaktoren | 179 |
| Kapitel 11: Kinder stark machen | 189 |
| Teil V: Erfolgsfaktor Resilienz | 207 |
| Kapitel 12: Grenzen erweitern | 209 |
| Kapitel 13: Die Komfortzone verlassen | 225 |
| Kapitel 14: Die Reserven wieder auffüllen | 241 |
| Kapitel 15: Selbstfürsorge: Wer hat, kann teilen | 251 |
| Teil VI: Der Top-Ten-Teil | 263 |
| Kapitel 16: Zehn Fakten zu Resilienz | 265 |
| Kapitel 17: Zehn alltagstaugliche Resilienzübungen | 271 |

10 Auf einen Blick

| | |
|--|------------|
| Kapitel 18: Zehn Tipps für ein Resilienztraining mit Kindern..... | 277 |
| Kapitel 19: Zehn Meilensteine auf dem Weg zu mehr Resilienz | 283 |
| Kapitel 20: Zehn schnelle Tipps für mehr Resilienz | 289 |
| Abbildungsverzeichnis..... | 292 |
| Stichwortverzeichnis | 293 |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Über die Autorin | 7 |
| Einführung | 19 |
| Über dieses Buch | 19 |
| Konventionen in diesem Buch | 20 |
| Was Sie nicht lesen müssen | 20 |
| Törichte Annahmen über den Leser | 21 |
| Wie dieses Buch aufgebaut ist | 21 |
| Teil I: Resilienz – die Grundlagen | 21 |
| Teil II: Resilienz im Alltag | 22 |
| Teil III: Resilienz im Berufsleben | 22 |
| Teil IV: Resilienz in der Kindheit fördern | 22 |
| Teil V: Erfolgsfaktor Resilienz | 23 |
| Teil VI: Der Top-Ten-Teil | 23 |
| Symbole, die in diesem Buch verwendet werden | 23 |
| Wie es weitergeht | 24 |
| TEIL I | |
| RESILIENZ – DIE GRUNDLAGEN | 25 |
| Kapitel 1 | |
| Die Bedeutung von Resilienz | 27 |
| Erfolgreich im Leben trotz schwieriger Umstände | 27 |
| Das Stehaufmännchen-Konzept | 28 |
| Ergebnisse der Resilienzforschung | 29 |
| Die sieben Säulen der Resilienz | 30 |
| Optimismus und Akzeptanz | 31 |
| Handlungsfähigkeit und Verantwortungsbereitschaft | 31 |
| Lösungsorientierung und Zukunftsplanung | 32 |
| Netzwerkpflege macht stark | 32 |
| Die eigenen inneren Ressourcen kennenlernen | 33 |
| Stolz auf sich selbst sein | 34 |
| Emotionale Bindungen eingehen | 35 |
| Leistungsanforderungen bewältigen | 35 |

12 Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Resilienz lebenslang erweitern | 36 |
| Lösungsorientiert denken..... | 37 |
| Verantwortung übernehmen | 37 |
| Das Leben nehmen, wie es ist | 38 |
| Krisen überwinden und daran wachsen | 39 |
| Jede Krise kann eine Chance sein | 39 |
| Schutzfaktoren konsequent stärken..... | 40 |
| Aus jeder Krise für die nächste lernen | 41 |
| Resilienz von Kindern stärken | 42 |
| Sichere Bindungen machen Kinder stark..... | 42 |
| Erfolge feiern und Misserfolge aushalten..... | 43 |
| Kinder können mehr | 44 |
| Kapitel 2 Resilienz fördern..... | 45 |
| Sich selbst besser kennenlernen..... | 45 |
| Der Blick in den Spiegel..... | 46 |
| Selbstbild und Fremdbild abgleichen | 46 |
| Das innere Archiv sortieren | 47 |
| Ein Buch des Lebens schreiben | 48 |
| An sich glauben | 49 |
| Die zentrale Rolle der Selbstwirksamkeit..... | 50 |
| Sinn im Leben finden..... | 51 |
| Aus Schwierigkeiten lernen und daran wachsen..... | 51 |
| Stark sein, auch wenn die Wellen hochschlagen | 52 |
| Stress beginnt im Kopf | 52 |
| Vom Problem zur Lösung | 54 |
| Ohne Krisen keine Resilienz | 55 |
| Resilienz und Gesundheit..... | 56 |
| Körperlich und seelisch gesund bleiben..... | 56 |
| Einem Burn-out vorbeugen | 57 |
| Das individuelle Resilienzübungsprogramm | 58 |
| Kapitel 3 Resilienz kann man üben | 61 |
| Innere Stärke gewinnen und bewahren..... | 61 |
| Die eigene Persönlichkeit kennenlernen | 62 |
| Förderliche Persönlichkeitseigenschaften stärken | 65 |
| Krisen bewusst begegnen..... | 67 |

| | |
|--|-----------|
| Stressoren besiegen oder ausblenden..... | 68 |
| Mentale Stresskompetenz | 69 |
| Verdrängung als Schutzmechanismus | 70 |
| Loslassen und Scheitern lernen | 71 |
| Beim zweiten Mal ist es einfacher | 72 |
| Gelassenheit und Achtsamkeit fördern die Resilienz | 74 |
| Übungsplan: Resilienztraining für jeden Tag..... | 75 |
| TEIL II | |
| RESILIENZ IM ALLTAG..... | 77 |
| Kapitel 4 | |
| Resilient sein oder nicht sein – Möglichkeiten und Grenzen..... | 79 |
| Analyse der Stressfaktoren im Alltag | 79 |
| Aus einer Krise lernen | 81 |
| Die inneren Antreiber verstehen und in Schach halten | 83 |
| Die innere Stärke bewahren | 85 |
| Mit Geduld zum Erfolg..... | 86 |
| Mehr Lebensfreude, mehr Resilienz | 87 |
| Sich nicht überfordern | 88 |
| Das Hamsterrad anhalten..... | 90 |
| Aus Rückschlägen lernen | 91 |
| Checkliste: Was Sie selbst ändern können..... | 92 |
| Kapitel 5 | |
| Den Erfolg buchen..... | 93 |
| Die eigenen Stärken bewusst wahrnehmen | 93 |
| Handlungsbereit sein und die Komfortzone erweitern..... | 96 |
| Innere Helfer nutzen | 97 |
| Neue Kraftquellen entdecken | 99 |
| Situationen positiv beeinflussen..... | 101 |
| Auf die Lösung konzentrieren | 104 |
| Mit Krisen zurechtkommen | 105 |
| Menschen zum Mitmachen motivieren | 106 |
| Bewusste Netzwerkpflege..... | 108 |
| Empathie und Begeisterungsfähigkeit | 110 |

Kapitel 6

Aus Niederlagen und Krisen lernen..... 111

| | |
|---|-----|
| Das Leben ist eine Achterbahn | 111 |
| Mit dem Alter nimmt die Resilienz meist zu..... | 112 |
| Möglichen Katastrophen den Schrecken nehmen | 114 |
| Niederlagen annehmen und analysieren..... | 116 |
| Aktiver Umgang mit Niederlagen und Krisen..... | 117 |
| Problemlösestrategien und Resilienzübungen..... | 118 |
| Professionalle Hilfe suchen | 121 |
| Hilfe beim Arzt, Psychologen oder in Selbsthilfegruppen..... | 121 |
| Behandlung von Traumafolgestörungen | 122 |

TEIL III

RESILIENZ IM BERUFSLEBEN..... 125

Kapitel 7

Das Geheimnis der Starken..... 127

| | |
|---|-----|
| Sich selbst gut kennenlernen..... | 127 |
| Die eigenen Muster hinterfragen..... | 130 |
| Die Frustrationstoleranz erhöhen | 131 |
| Stärken bewusst einsetzen..... | 133 |
| Die Bedeutung von Pausen und Auszeiten | 136 |
| Die Kunst des Delegierens | 137 |
| Umgang mit Schwächen und Verletzbarkeit | 139 |
| Abgrenzen und lernen, Nein zu sagen | 140 |
| Immer wieder aufstehen..... | 142 |

Kapitel 8

Konflikte und Krisen im Beruf aktiv bewältigen

145

| | |
|--|-----|
| Resilienz und Kommunikation..... | 146 |
| Über Schwierigkeiten sprechen lernen..... | 147 |
| Von der Problemtrance zur Lösungstrance | 149 |
| Das große Ganze sehen | 150 |
| Resilienz und Mitarbeiterführung..... | 152 |
| Motivieren und das Wir-Gefühl fördern | 153 |
| Transparenz schafft Sicherheit | 155 |
| Konflikt- und Krisenmanagement | 157 |
| Missverständnisse erkennen und aufklären | 158 |
| Ungewissheit ertragen lernen | 161 |

| | | |
|---|-----|------------|
| Kapitel 9 | | |
| Aktive Stressreduktion im Job | | 163 |
| Umdeutung von Stresssituationen | 164 | |
| Bewusste Stressreduktion | 166 | |
| Die Perspektive wechseln | 167 | |
| Achtsamkeit entwickeln | 168 | |
| Für Entschleunigung sorgen | 170 | |
| Auf Bewertung verzichten | 171 | |
| Körperübungen gegen den Stress | 172 | |
| Progressive Muskelentspannung | 172 | |
| Aktive Pausengestaltung | 174 | |
| Checkliste: Work-Life-Balance | 175 | |
| TEIL IV | | |
| RESILIENZ IN DER KINDHEIT FÖRDERN | | 177 |
| Kapitel 10 | | |
| Vererbung und Umweltfaktoren | | 179 |
| Wie Resilienz vererbt wird | 179 | |
| Wie die Umwelt Resilienz beeinflusst | 181 | |
| Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung | 182 | |
| Soziale Schutzfaktoren | 184 | |
| Epigenetik: Auch Stress wird vererbt | 186 | |
| Kapitel 11 | | |
| Kinder stark machen | | 189 |
| Fordern und fördern – die Mischung macht's | 189 | |
| Säuglinge und Kleinkinder: spielerisch lernen | 191 | |
| Mittlere und späte Kindheit: Hinaus ins Leben | 193 | |
| Pubertät und junges Erwachsenenalter: Grenzen respektieren | 193 | |
| Kinder können mehr | 195 | |
| An Herausforderungen wachsen | 197 | |
| Schwierige Bedingungen gut meistern | 198 | |
| Erziehung zur Resilienz | 199 | |
| Altersentsprechende Anforderungen stellen | 200 | |
| Resilienzübungen für Kinder und Jugendliche | 203 | |
| Krisenmanagement für Familien | 204 | |
| Checkliste: Was braucht mein Kind? | 205 | |

| | |
|---|------------|
| TEIL V | |
| ERFOLGSFAKTOR RESILIENZ | 207 |
| Kapitel 12 | |
| Grenzen erweitern..... | 209 |
| Stark, stärker, am stärksten..... | 209 |
| Ein klares Bild für die Zukunft entwickeln | 211 |
| Träume leben | 213 |
| Die Kraft kommt von innen | 215 |
| Der Glaube an sich selbst | 217 |
| Widrige Umstände ignorieren oder ändern..... | 218 |
| Resilienz im Alter | 219 |
| Altwerden ist nichts für Feiglinge..... | 220 |
| Die Kraft der Erinnerung..... | 222 |
| Kapitel 13 | |
| Die Komfortzone verlassen..... | 225 |
| Mut zum Aufbruch..... | 225 |
| Auf zu neuen Ufern | 228 |
| Egal was die anderen sagen | 230 |
| Über sich hinauswachsen..... | 232 |
| Souveräner Umgang mit Kränkungen..... | 233 |
| Tragfähige Kompromisse schließen | 236 |
| Unmögliches möglich machen..... | 238 |
| Kapitel 14 | |
| Die Reserven wieder auffüllen..... | 241 |
| Die Bedeutung von Auszeiten | 242 |
| Pausen fest einplanen..... | 243 |
| Resilienzfördernde Pausengestaltung | 244 |
| Warnzeichen erkennen und ernst nehmen..... | 246 |
| Stressbewältigung fördert die innere | |
| Widerstandskraft | 247 |
| Burn-out-Gefahr ansprechen..... | 249 |
| Kapitel 15 | |
| Selbstfürsorge: Wer hat, kann teilen | 251 |
| Das eigene Befinden verbessern..... | 251 |
| Glücksmomente sammeln | 252 |
| Die Aufmerksamkeit fokussieren..... | 253 |
| Respekt und Wertschätzung für sich selbst..... | 254 |

| | |
|---|------------|
| Selbstfürsorge ist nicht egoistisch..... | 256 |
| Über den Tellerrand schauen..... | 258 |
| Innere und äußere Helfer nutzen | 259 |
| Der selbstfürsorgliche Tagesplan | 261 |
| TEIL VI | |
| DER TOP-TEN-TEIL | 263 |
| Kapitel 16 | |
| Zehn Fakten zu Resilienz..... | 265 |
| Resilienz ist erblich | 265 |
| Resilienz ist beeinflussbar | 266 |
| Resilienz verändert sich im Laufe des Lebens..... | 266 |
| Resilienz kann man üben | 267 |
| Resilienzerziehung funktioniert..... | 267 |
| Wenig resiliente Menschen blühen unter guten Bedingungen auf..... | 268 |
| Scheitern kann man üben | 268 |
| Aus Katastrophen kann man lernen..... | 269 |
| Gedanken beeinflussen Gefühle – und umgekehrt | 269 |
| Schmerz geht vorüber..... | 270 |
| Kapitel 17 | |
| Zehn alltagstaugliche Resilienzübungen | 271 |
| Der Body Scan | 271 |
| Die Schuhe des anderen..... | 272 |
| Immer wieder etwas Neues ausprobieren | 272 |
| Kein Schatten ohne Sonne | 273 |
| Drei, zwei, eins – meins..... | 273 |
| Der Scheinwerfer der Aufmerksamkeit | 274 |
| Kleine Dinge genau beschreiben..... | 274 |
| Netze knüpfen | 274 |
| Die Oase der Stille | 275 |
| Der Detektiv im Kopfkino | 275 |
| Kapitel 18 | |
| Zehn Tipps für ein Resilienztraining mit Kindern | 277 |
| Der sichere Ort..... | 277 |
| Das Schlimmste ist gar nicht so schlimm..... | 278 |
| Was ich schon alles kann | 278 |

18 Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|------------|
| Jeden Tag eine gute Tat | 278 |
| Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt | 279 |
| Ich bin nicht allein | 279 |
| Das Leben ist schön | 279 |
| Ich bin mutig und neugierig | 280 |
| Viele schöne kleine Dinge | 280 |
| Was die anderen denken | 281 |
| | |
| Kapitel 19 | |
| Zehn Meilensteine auf dem Weg zu | |
| mehr Resilienz | 283 |
| Beziehungen pflegen | 283 |
| Krisen überwinden | 284 |
| Veränderungen akzeptieren | 284 |
| Ziele ansteuern | 284 |
| Aktiv und entschlossen sein | 285 |
| Sich selbst besser kennenlernen | 285 |
| Ein positives Selbstbild pflegen | 286 |
| Nüchtern und sachlich bleiben | 286 |
| Optimistisch sein | 287 |
| Auf sich selbst achten | 287 |
| | |
| Kapitel 20 | |
| Zehn schnelle Tipps für mehr Resilienz | 289 |
| Probleme akzeptieren | 289 |
| Fakten prüfen | 289 |
| Kopfkino ausschalten | 290 |
| Hilfe suchen | 290 |
| Positiv denken | 290 |
| Netzwerke pflegen | 290 |
| Neugierig sein | 291 |
| Pause machen | 291 |
| Tief durchatmen | 291 |
| Kinder stärken | 291 |
| | |
| Abbildungsverzeichnis | 292 |
| | |
| Stichwortverzeichnis | 293 |