

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
Professionelle 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

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