

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Von den Wegbereitern der Resilienzforschung: Paracelsus, Hufeland, Aaron Antonovsky und Viktor Frankl	12
Was sagen uns die Studien?	22
Von einem Allgäuer Pfarrer, der es schon 150 Jahre vorher wusste	26
Hip und Hype: Das »neue« Fach Psychoneuroimmunologie- verborgene Wunden kindlicher Traumata	34
Der Arzt, sein Patient und die Krankheit	39
Können wir Resilienz messen? The »Big Five«	44
Patientenbiografie 1, Doris	48
Patientenbiografie 2, Peter	52
Patientenbiografie 3, Jarno	55
Patientenbiografie 4, Friedchen	58
Patientenbiografie 5, Johannes	60
Patientenbiografie 6, Jakob	64
Patientenbiografie 7, Lena	66
Wenn es Ihnen schlecht geht – Ihr Hausarzt rät	70
Ein Resilienz-Tagesprogramm	86
Schlusswort	90
Abbildungsverzeichnis	94