

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 9 |
| 1. Resilienz – eine Lebenskunst | 11 |
| Eine kurze Geschichte der Resilienz | 11 |
| Die philosophischen Vorläufer | 13 |
| Zusammenhänge zu Resilienz. | 17 |
| Anwendungsmöglichkeiten heute. | 18 |
| Wie kann das funktionieren? – Erste Ideen. | 20 |
| Die Bestimmung des Begriffs | 22 |
| Die Entstehungsgeschichte. | 25 |
| Paradigmenwechsel – von der Krankheits- zur | |
| Gesundheitsforschung | 28 |
| Die vier Phasen der psychologischen Resilienzforschung . | 30 |
| Die Blickrichtung der aktuellen Resilienzforschung | 33 |
| Das Gehirn als Resilienzorgan | 33 |
| Von den Resilienzfaktoren zu den Resilienzmechanismen. | 35 |
| Moderne Resilienzforschung in Deutschland | 36 |
| Wie wird Resilienz gemessen? | 37 |
| Die Basis der Resilienzmessung | 38 |
| Bisher wenig Konsens. | 39 |
| Der Resilienz-Score (R-Score) | 40 |
| Resilienz im Zeitverlauf | 42 |
| Ausblick. | 43 |
| Literatur Kapitel 1 | 44 |
| 2. Resiliente Menschen – das Geheimnis von | |
| Erfolgsgeschichten | 49 |
| Fallbeispiel 1: Von der Katastrophentochter zum | |
| Stehaufmännchen. | 49 |

| | |
|---|-----------|
| Fallbeispiel 2: Hoffnung, Glaube und Vertrauen | 56 |
| Fallbeispiel 3: Manche einschneidenden Ereignisse verändern dein Leben! Zum Guten! | 62 |
| Literatur Kapitel 2 | 68 |
| 3. Sind wir Opfer unserer Gene? | 69 |
| Das Phänomen Resilienz..... | 69 |
| Spuren im Gehirn – die Gen-Umwelt-Interaktion..... | 70 |
| Wie Gene unsere Reaktion auf Stress beeinflussen können | 71 |
| Ein Ausflug in die Neurobiologie des Gehirns..... | 72 |
| Das Postsystem des Gehirns | 72 |
| Die Doppelhelix als Hüterin der Gene | 74 |
| Kleiner Unterschied, große Wirkung | 74 |
| Die Gene als Grundsteine für das Rüstzeug unseres Lebens | 75 |
| Weitere Beispiele für Genvarianten, die uns prägen können | 77 |
| Und doch nicht nur Opfer unserer Gene | 78 |
| Stressimpfung für die Seele..... | 79 |
| Zwei Seiten einer Medaille: „Löwenzahn-“ und „Orchideenkinder“ | 80 |
| Epistase – eine weitere Spielart unserer Gene..... | 83 |
| Die Epigenetik – wie wir unser Erbgut beeinflussen können | 83 |
| Der Schlüssel zum Bauplan des Menschen | 84 |
| Wie entstehen Veränderungen des Erbguts? | 85 |
| Drei Möglichkeiten, um Gene an- und abzuschalten | 85 |
| Epigenetische Veränderungen als Gedächtnis des Körpers | 87 |
| Schon kleine Verhaltensänderungen können die Epigenetik beeinflussen | 89 |
| Der Einfluss der Ernährung auf die Epigenetik..... | 90 |
| Generationsübergreifende Vererbung | 92 |
| Telomere – der Schlüssel zum ewigen Leben? | 94 |
| Das Mikrobiom: die Welt der Magen-Darm-Bewohner | 97 |
| Die Bedeutung des Mikrobioms für die Gesundheit. | 97 |

| | |
|--|------------|
| Von alten Freunden | 98 |
| Neue Behandlungsansätze | 100 |
| Das Exposom – die Komplexität des Lebens als Forschungsgebiet | 101 |
| Neue Perspektiven für die Prävention und die Krankheitsbehandlung | 103 |
| Medikamentöse Ansätze | 104 |
| Personalisierte Medizin | 106 |
| Ausblick | 107 |
| Literatur Kapitel 3 | 108 |
| 4. Ist Resilienz trainierbar? | 115 |
| Resilienzförderung durch Training | 115 |
| Was sagt die Wissenschaft zu Resilienzfaktoren? | 116 |
| Gute Stressbewältigung als eine wichtige Kernkompetenz | 117 |
| Vom Postsystem des Körpers | 118 |
| Was passiert bei Stress im Gehirn? | 123 |
| Stressbewältigungsstrategien | 126 |
| Die evidenzbasierten Resilienzfaktoren | 131 |
| Aktives Coping | 132 |
| Selbstwirksamkeit | 135 |
| Selbstwertgefühl | 139 |
| Optimismus | 140 |
| Soziale Unterstützung | 143 |
| Kognitive Flexibilität | 147 |
| Positive Emotionen | 150 |
| Hardiness | 151 |
| Kohärenzgefühl | 153 |
| Sinn/Bedeutung im Leben sehen | 153 |
| Religiosität/Spiritualität | 155 |
| Wie kann ich meine Resilienz aktiv stärken? | 158 |
| Neue Technologien, um das Gehirn direkt zu trainieren | 160 |

| | |
|--|------------|
| Bio- und Neurofeedback | 160 |
| Transkranielle Magnetstimulation (TMS) | 162 |
| Transkranielle Ultrasound-Stimulation (TUS) | 162 |
| Ausblick..... | 163 |
| Literatur Kapitel 4 | 167 |
| 5. Resilienz – Kritik und Perspektiven | 175 |
| Unkritischer Umgang und Machbarkeitswahn..... | 175 |
| Subjektivistischer Ansatz | 177 |
| Soziale Ungleichheit..... | 181 |
| Perspektive..... | 183 |
| Literatur Kapitel 5 | 185 |
| 6. Die resiliente Gesellschaft..... | 187 |
| Das gesellschaftliche Immunsystem..... | 187 |
| Kollektive Resilienz – was ist das eigentlich genau? | 190 |
| Förderungsmöglichkeiten gesellschaftlicher Resilienz | 198 |
| Handlungsbedarf – ein Konzept im stetigen Wandel..... | 202 |
| Literatur Kapitel 6 | 204 |
| Epilog..... | 206 |
| Danksagung..... | 208 |