

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>1. Resilienz – eine Lebenskunst .....</b>	<b>11</b>
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
<b>2. Resiliente Menschen – das Geheimnis von Erfolgsgeschichten .....</b>	<b>49</b>
Fallbeispiel 1: Von der Katastrophen Tochter 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
<b>3. Sind wir Opfer unserer Gene? .....</b>	<b>69</b>
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
<b>4. Ist Resilienz trainierbar?.....</b>	<b>115</b>
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
<b>Ausblick.....</b>	<b>163</b>
Literatur Kapitel 4 .....	167
<b>5. Resilienz – Kritik und Perspektiven .....</b>	<b>175</b>
Unkritischer Umgang und Machbarkeitswahn.....	175
Subjektivistischer Ansatz .....	177
Soziale Ungleichheit.....	181
Perspektive.....	183
Literatur Kapitel 5 .....	185
<b>6. Die resiliente Gesellschaft.....</b>	<b>187</b>
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
<b>Epilog.....</b>	<b>206</b>
<b>Danksagung.....</b>	<b>208</b>