

Inhalt

Einleitung 9

Hier ist Stärke gefragt 15

- Der tagtägliche Stress 16
- Wenn der Seele das Rüstzeug fehlt 24
- Selbsttest: Wie gestresst bin ich? 37
- Menschen und ihre Krisen 41

Was zeichnet die Widerständigen im Alltag aus? 71

- Die Widerstandskraft ruht auf mehreren Säulen 72
- Wer stark ist, kennt sich selbst oft besonders gut 83
- Was stark macht und was schwach 92
- Der Irrtum des Immerfröhlichseins: Resilienz
und Gesundheit 94
- Verdrängen ist erlaubt 101
- Am Unglück wachsen 108
- Wer ist hier eigentlich das starke Geschlecht? 120
- Selbsttest: Wie resilient bin ich? 128

Die harten Fakten zu den starken Menschen:

Woher kommt die Widerstandskraft? 133

- Wie das Umfeld das Leben eines Menschen modelliert
(Umwelt) 135
- Was sich im Gehirn abspielt (Neurobiologie) 141
- Was die Erbanlagen einem Menschen mitgeben
(Genetik) 147
- Wie Eltern ihre eigenen Erlebnisse ungewollt
weitervererben (Epigenetik) 162

Wie man Kinder stark macht 177

»Man soll seine Kinder nicht in Watte packen« 178

Das Prinzip der Resilienz hält Einzug in die Bildungs-
pläne der Kindergärten 185

Wie viel Mutti braucht das Kind? 194

Lehren für den Alltag 205

Menschen können sich ändern 206

Gegen Stress geimpft 218

Wie man Stärke bewahrt 226

»Ich bin ja so im Stress!« – Der eigene Beitrag zur
Verletzbarkeit 230

Was ist eigentlich wie stressig? 235

Kleines Achtsamkeitstraining 238

Anleitung zum Abschalten 242

Resilienz entsteht meist früh – Wie man sie auch
als Erwachsener noch lernen kann 249

Anleitung für mehr Gelassenheit und mehr Hornhaut
auf die Seele 262

Anhang 269

Dank 271

Literaturverzeichnis 273

Abkürzungsverzeichnis 291

Personen- und Sachregister 293