

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 Bildungspläne 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