

INHALT

1. Das erwartet Sie in diesem Buch	1
2. Die Resilienz: Eine Einführung	3
4. Optimismus	9
4.1 Visualisierung positiver Gedanken und Emotionen.....	12
4.2 Glaubenssätze umschreiben	15
4.3 Dankbarkeit.....	17
4.4 Erfolge feiern.....	19
4.5 Perfektionismus überwinden	20
5. Lösungsorientierung	24
5.1 Die Grundprinzipien der Lösungsorientierung.....	26
5.1.1 Die Trennung von Problem und Lösung	26
5.1.2 Das Prinzip der Konstruktivität.....	27
5.1.3 Das Prinzip der Zirkulation	27
5.1.4 Das Prinzip der Ressourcenorientierung.....	28
5.1.5 Das Prinzip der Veränderung.....	28
5.2 Die Grundregeln des lösungsorientierten Handelns.....	29
5.2.1. Wenn etwas funktioniert, dann reparieren Sie es nicht	29
5.2.2 Wenn etwas gut funktioniert, dann machen Sie mehr davon....	30
5.2.3 Wenn etwas nicht funktioniert, dann machen Sie etwas anderes oder anders	30
6. Verantwortungsbewusstsein.....	31
6.1 Verantwortung übernehmen.....	33
6.2 Eigenverantwortung übernehmen.....	36
7. Zukunftsorientierung	40
8. Netzwerkorientierung	43
8.1 Beziehungsnetzwerke aufbauen	44
8.2 Beziehungsnetzwerke pflegen	46
8.3 Beziehungsnetzwerke nutzen	47

9. Selbstbewusstsein.....	48
9.1 Selbstwirksamkeit entwickeln.....	49
9.2 Integer handeln.....	52
10. Akzeptanz	56
10.1 Identifizierung des Nicht-Akzeptierten.....	58
10.2 Methoden der Akzeptanz	58
11. Die persönlichkeitsseigenen Schutzfaktoren.....	62
11.1 Die Selbstwahrnehmung	63
11.1.1 Die Entwicklung der Selbstwahrnehmung	64
11.1.2 Die Bedeutung der Selbstwahrnehmung für die Resilienz.....	65
11.1.3. Der Weg zu einer verbesserten Selbstwahrnehmung	66
11.2 Das selbstwertgefühl	66
11.2.1 Die Entwicklung des Selbstwertgefühls.....	67
11.2.2 Die Bedeutung des Selbstwertgefühls für die Resilienz.....	69
11.2.3 Der Weg zu einem verbesserten Selbstwertgefühl	70
11.3 Die Selbstwirksamkeit.....	72
11.3.1 Die Entwicklung der Selbstwirksamkeitserwartung	73
11.3.2 Die Bedeutung der Selbstwirksamkeit für die Resilienz.....	76
11.3.3 Der Weg zu mehr Glaube an die eigene Selbstwirksamkeit....	77
11.4 Die Selbstregulation.....	80
11.4.1 Die Entwicklung der Selbstregulation.....	81
11.4.2 Die Bedeutung der Selbstregulation für die Resilienz	83
11.4.3 Der Weg zu einer verbesserten Selbstregulation.....	85
11.5 Die Motivation	89
11.5.1 Die Entwicklung der Motivation	92
11.5.2 Die Bedeutung der Motivation für die Resilienz.....	93
11.5.3 Der Weg zu mehr Motivation.....	94
11.6 Das Durchhaltevermögen	98
11.6.1 Die Entwicklung des Durchhaltevermögens	99

11.6.2 Die Bedeutung des Durchhaltevermögens für die Resilienz ..	100
11.6.3 Der Weg zu einem besseren Durchhaltevermögen	101
12. Bonus: So unterstützen Sie Ihre Resilienz mit dem Konzept der Achtsamkeit.....	103
13. Fachbegriffe.....	107
14. Literatur	108