

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 7 |
| Willkommen auf Deinem Resilienztrainingspfad, liebe Leserin, lieber Leser. | 7 |
| 5 Punkte, was dieses Buch nicht ist und was es ist: | 8 |
| Was Du Dir am besten jetzt gleich bereitlegst | 9 |
| 1. „Resi... was?“ ... 7 Fragen rund um Resilienz | 11 |
| Was ist Resilienz überhaupt? | 12 |
| Woher kommt das Konzept Resilienz? | 13 |
| Was hat die Resilienzforschung herausgefunden? | 14 |
| Kann jeder seine Resilienz steigern? | 15 |
| An welchem Punkt setzt Resilienz an? | 15 |
| Aus welchen Persönlichkeitskompetenzen besteht Resilienz? | 16 |
| Resilienz – endlich ein Allheilmittel? | 17 |
| 2. Wie Du mit diesem Trainingsbuch arbeiten kannst | 19 |
| Zur Erfahrung | 20 |
| Zur Geduld | 23 |
| Zum Vertrauen | 24 |
| Wie Du das Buch noch nutzen kannst | 25 |
| Wie Du am besten einsteigst | 25 |
| 3. Dein innerer Held – Ein besonderer Gefährte in Deinem Leben | 29 |
| Dein steter Begleiter | 30 |
| Vorsicht Suchtfalle! | 30 |
| Der Weg mit Deinem inneren Helden | 35 |
| 4. Die 7 Persönlichkeitskompetenzen der Resilienz | 37 |
| 4.1 Anliegen – Ein Ziel haben und es mit Leidenschaft verfolgen | 37 |
| Morgens aufgewacht – und zack – glücklich! | 39 |
| Energie folgt der Aufmerksamkeit | 47 |
| 4.2 Akzeptanz – Annehmen statt gut finden | 53 |
| Willkommen, liebes Problem | 55 |
| Wie kannst Du Deine Wahrnehmung nun ändern? | 59 |

| | |
|---|------------|
| Was Du nährst, gedeiht! | 63 |
| „Neuro-Shaping“ – eine Art „Hirnzellengymnastik“ | 66 |
| Wobei hilft Dir diese Hirnzellengymnastik („Neuro-Shaping“)? | 67 |
| Für mehr „AHA“-Momente in Deinem Leben! | 67 |
| 4.3 Realistischer Optimismus – Das Gute im Realen sehen | 73 |
| Zu Beginn eine Geschichte | 75 |
| Bewegt werden oder selbst bewegen? | 77 |
| 4.4 Lösungsorientierung – Die Energie für die Lösung investieren statt ins Problem | 89 |
| Endstation Fehlerkultur! | 91 |
| Willkommen in der Champions League der Lösungsfindung! | 95 |
| Woher kommt der Fehlerblick? | 96 |
| 4.5 Selbstwirksamkeit – Selbst-verständlich am Lenkrad des Lebens Platz nehmen | 107 |
| Energievampire und andere Abgrenzungsfälle | 120 |
| 4.6 Impulssteuerung – Dir selbst das geben, was Du brauchst | 137 |
| Was ist ein Impuls? | 139 |
| Was sind mögliche Auslöser für einen Impuls? | 139 |
| Wie aktivierst Du Dein Impulsfrühwarnsystem? | 140 |
| 4.7 Verbindungstalent – In spürbarem Kontakt zu anderen sein | 151 |
| Wie stellen resiliente Menschen Verbindungen zu anderen her und pflegen ihre Beziehungen? | 153 |
| 5. Der Moment, in dem Du am Gipfel ankommst ... | 163 |
| Deine Zeit, innezuhalten und Deinen Resilienzgipfel zu genießen | 164 |
| Notfalltrainingseinheit „Was hilft?“ | 167 |
| 6. Good bye | 169 |
| Wie kann es jetzt weitergehen? | 171 |