
Inhaltsverzeichnis

Was ist Resilienz?	4
Der Begriff Resilienz	4
Die vier Resilienzfaktoren	5
 Wie geht Resilienz?	6
Resilienz ist erlernbar	6
 Stärkung von Resilienz im Schulalltag	7
Akzeptanz	7
Fokus	11
Selbstwirksamkeit	16
Verbundenheit	18
 Warum ist Resilienz so wichtig?	22
<i>Fallbeispiel: Tanja Fritze</i>	22
<i>Fallbeispiel: Sven Krause</i>	23
<i>Fallbeispiel: Lilly</i>	24
 Auf dem Weg zur resilienten Schule	25
Ideen für das Kollegium	25
Auf Elternarbeit setzen	26
Tipps für akute Situationen	27
 Schlusswort	28
Übungen für den Schulalltag	29
Resilienzcheckliste	46
Gefühlskarten	47
Literaturverzeichnis	52