

Inhalt

Vorwort von Pierre Pradervand	5
Einführung	9

1 Was ist Resilienz?	13
Resilienz – ein Grund zur Hoffnung.....	17
Geschichten vom Wiederaufstehen	20

2 Wie entwickelt man Resilienz?	39
--	----

3 Resilienz bei Kindern	51
Resilienz kann man lernen	60
Wie man Resilienz bei Kindern fördert	61

4 Resilienz bei Erwachsenen	69
Die fünf Charakteristika resilienter Erwachsener nach Dr. Julius Segal	70
Die Folgen traumatischer Erfahrungen lindern	89

5	Resilienz bei älteren Menschen	91
6	Resilienz nach traumatischen Ereignissen	97
	Methoden und Ansätze im Akutfall	99
	Vorbeugende Stärkung der Resilienz	104
7	Das Auf und Ab der Resilienz	107
	Geschichten vom Leben mit Narben auf der Seele	108
	Das Zusammenleben mit einem resilienten Menschen	118
	Schlusswort	120
	Literatur.....	125