

Inhalt

Vorwort	6
1. Krisendynamik und Krisenbewältigung	9
Krisen und ihre Entstehung	9
Krisendynamik und Krisenstress	15
Krisen enthalten Aufgaben – und Chancen	19
2. Das Resilienzkonzept	25
Eine neue Sichtweise	26
Ressourcen	29
Der Dialektikprozess	32
3. Resilienzfaktoren	39
Eine stabile Persönlichkeit	40
Eine proaktive Grundhaltung	47
Ein förderliches Umfeld	55
Eine bewährte Strategie	62
4. Resilienzförderung	71
Übungen für Krisenzeiten	72
Resilienz fördern – eine Anleitung	78

Ihr Resilienzprofil	84
Fast Reader	90
Die Autoren	94
Weiterführende Literatur	95
Register	96