

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	11
I. Strukturen und Komponenten von Resilienz. Überblick und „Destillat“	15
1. Interpretationen von Resilienz und komplexere Resilienz-Konzepte	15
1.1. Resilienz-Interpretationen	17
1.2. Komplexere Resilienz-Konzepte.....	25
II. Mißverständnisse von Resilienz	43
1. Positives (soziales) Kompetenzverhalten ≠ Resilienz.....	44
2. Ratgeber-Literatur ≠ resilienzfördernde Selbsthilfe-Literatur.....	45
3. All-American-Hero-Konzept ≠ Resilienz.....	47
4. Formale Mißverständnisse von Resilienz.....	49
III. Pseudosynonyme von Resilienz.....	51
1. Soloing	53
2. Salutogenese.....	56
3. Proteanismus.....	61
4. Empowerment/Power-Therapie	64
5. Mental Immunity	69
6. Invulnerability	74

7. Positives Denken	78
8. Flow	84
9. Glück	93
10. Self-Efficacy	97
11. Self-Compassion	98
12. Optimismus, Adaptation und Coping	100
12.1. Coping	100
12.2. Adaptation	101
12.3. Optimismus	101
13. Exkurs Positive Psychologie	102
IV. Wegbereiter und Vorläufer der Resilienz-Forschung	105
1. Archaische Formen von Resilienz-Konzepten	107
1.1. Initiation	107
1.2. Märchen als eine Wurzel der Resilienz	110
2. Existenzphilosophie	113
3. Existenzpsychologie, Existenzanalyse. Resilienz als Echo des eigentlichen Wesens	117
4. Pädagogik und Bildung	122
4.1. Johann Heinrich Pestalozzi (1746 – 1827)	125
4.2. Maria Montessori	127
V. Faktoren und Elemente als potentielle Bausteine individueller Resilienz-Profile	131
VI. Prävention als einer der Schwerpunkte Resilienz-zentrierter Intervention	143

VII. Angewandte Tanzpsychologie und Bewegungsbeobachtung als Interventions- und Präventionsmöglichkeit im Rahmen eines individuellen Resilienz-Coachings	149
1. Resilienz-Coaching durch Tanz (-psychologie bzw. -therapie).....	157
2. Gemeinsame Ziele und Inhalte von Tanz und Resilienz	162
3. Tanztherapie als kreativ-ästhetisches Konzept zur Resilienzstärkung.	168
3.1. Definitionen von Tanztherapie	168
3.2. Der Tanzkünstler als Pädagoge und Therapeut - Kompetenzen und Anforderungen.....	174
3.2.1. Selbstwahrnehmung und Vigilanz: Der eigene Blick in den äußeren und inneren Spiegel - Selbstwahrnehmung als essentielle Voraussetzung für eine klare Fremdwahrnehmung und Kommunikationsfähigkeit. Der Tanztherapeut als empathischer Klienten-"Scanner"	174
3.2.2 Der pädagogische Therapeut als Medium und Spiegel für Schüler und Klienten	179
3.2.3 Empathiefähigkeit und Vigilanz durch künstlerisches Wandelungs- und Wandlungsvermögen.....	184
3.2.4 Humor.....	188
4. Künstlerisch professionelle, kognitionspsychologisch gestützte Tanztherapie und ihre therapeutischen Ziele und Interventionsmöglichkeiten.....	189
4.1. Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch therapeutisch-kreative Intervention - den "künstlerischen Funken entzünden"	189
4.2. Selbstakzeptanz	192
4.3. Die Persönlichkeit als Kaleidoskop - Im Gleichen immer wandelbar	196
4.4. Humor. Die heitere via regia zur Selbstakzeptanz. Ein Grundpfeiler von Pädagogik, Kunst und Therapie. Durch Humor lachend in den	

Spiegel schauen - Selbstidentifikation versus Frustration und Aggression	199
4.5. Balance als psychosomatischer Faktor im Tanz	204
4.6. Zum angemessenen Umgang mit Symbolen und Träumen in der Künstlerischen, Handlungsaktivierenden Tanztherapie	209
4.7. Träume in der Tanztherapie	215
5. Tanzstile in der Tanztherapie	216
5.1. Überblick	216
5.2. Ethnische Tänze in der Tanztherapie - Durch Stärkung von Vertikalität und Kommunikationskompetenz zu Selbstbewußtsein und Toleranz. Die Sprache der 1000 Sprachen - Tanztherapie als Bewegungsdolmetschen	219
VIII. Zwei Anwendungsbeispiele zur Resilienz-Stärkung durch tanzpsychologische bzw. tanztherapeutische Intervention	235
1. Die italienische Tarantella und ihre tanztherapeutischen Interventionsmöglichkeiten bei Grundschulkindern mit Hyperkinetischem Syndrom	235
1.1. Anthropogene Situation und soziokulturelle Bedingungen	235
1.2. Therapeutische Zielsetzung	242
1.3. Therapeutisch-methodische Voraussetzungen	246
1.4. Medienwahl und ihre Sach- und Funktionsanalyse	248
1.5. Tanzschritte und -figuren für HKS-Kinder	251
1.6. Das tanztherapeutische Setting	254
1.7. Ausblick	258
2. Historische Tänze in der Tanztherapie	259
2.1. Das handlungsaktivierende Potential der Pavane aus der Renaissance-Suite	259
2.2. Zur Musik	260

2.3. Zur Tanztechnik	261
a) Renaissancetänze	261
b) Pavane speziell.....	262
2.4. Zu Tanzhaltung und Tanzstil.....	262
2.5. Beschreibung der Tanzschritte.....	263
2.6. Therapeutische Elemente der Pavane	270
2.7. Ausgewählte Zielgruppe zur tanztherapeutischen Intervention mit dem Medium "Pavane"	273
F34.1 Dysthymia.....	273
F60.4 histrionische Persönlichkeitsstörung	274
IX. Abschließende Betrachtung und Ausblick	279
X. Anhang	283
1. Aufklärungs- und Selbsthilfe-Bücher (Auswahl).....	283
1.1. Zielgruppe: Pädagogen, Mentoren, Therapeuten.....	283
1.2. Zielgruppe: Eltern.....	284
1.3. Zielgruppe: Kinder, Jugendliche (d. h. Resilienz-Bedürftige).....	285
2. Tests und Erhebungsbögen zum Thema Resilienz	286
2.1. Liste verschiedener Tests zur Positiven Psychologie	286
2.2 Übungen zur Positiven Psychologie	293
2.3. Test zu Schutz-Faktoren.....	301
1.4 Resilienz-Quiz 1	303
2.5 Resilienz-Quiz 2.....	307
XI. Literaturverzeichnis	319
1. Literatur zur Resilienz.....	319
2. Literatur zur Tanzpsychologie.....	336