

Inhaltsverzeichnis

1	Auf Selbständigkeit hinwirken oder Inkompetenz fördern?	1
	Wachstums-Chance für mehr personale Kompetenz . .	4
	Zwischenbilanz ziehen, um Ziele definieren zu können	9
	Resilienz und Selbstwirksamkeit als Lebenskonzept . .	14
2	Resilienz – Fakten zwischen Forschungsergebnissen und allgemein Beobachtbarem	21
	Benachteiligte und dennoch erfolgreiche Gruppierungen	24
	Besonders beeindruckende Lebensläufe	33
	Bedeutung dieser Herausstellungen für ein Resilienz-Wachstum	44
3	Welche Faktoren fördern bzw. behindern die Entwicklung von Resilienz?	53
	Sichere Bindung und altersgemäße Herausforderung als Identitätsfindungs-Basis	57
	Gesunde Ernährung als Voraussetzung für personale Entwicklung und Stabilität	85
	Zugehörigkeit zu einer sinnstiftenden Sozietät als begünstigender Faktor	93
	Unterforderung und Verwöhnung als Multi-Blocker von Ich-Stärke	99

X Mit mehr Selbst zum stabilen ICH!

	Trennung und Scheidung als vom Kind erlebter Selbstwertverlust	110
	Intensive Krippen-Betreuung als latent destabilisierender Einfluss	116
	Folgerungen bzw. Konsequenzen für die Erziehung von Kindern	122
4	Wann wird Resilienz im Lebens-Alltag gebraucht? . . .	133
	Beim alltäglichen Selbst-Management	137
	In Schule, Ausbildung und Studium	144
	Im Feld des beruflichen Handelns	152
	In Partnerschaft und Familie	162
	In Krisen und bei großen Belastungen	170
5	Wie kann eine persönliche Resilienz-Bestandsaufnahme erfolgen?	179
	Psychologische Modelle als Ausgangspunkt zur Selbsterkundung	181
	Unser Alltags-Handeln als Basis zur Selbsterkundung .	196
6	Wie lassen sich Selbstwirksamkeit und Resilienz gezielt erweitern?	203
	Ein Blick zurück, um die Zukunft besser zu meistern . .	211
	Selbst-Stabilisierung zwischen Zielverdeutlichung und Empowerment	224
	Resilienz als Ergebnis eines durch drei Faktoren geprägten Kräftefeldes	236

7	Gesellschaftspolitische Faktoren und ihr Einfluss auf die Resilienz	243
	Stabilität und Verlässlichkeit als Qualitätskriterien von Familien	248
	Persönlichkeits-Entwicklung braucht ein gutes gesellschaftliches Klima	254
	Eine resiliente Lebensentscheidung: ‚Fundament statt Fassade!‘	275
	Ausblick für eine nachhaltige gesellschaftspolitische Entwicklung	286
8	Aphorismen als Schlüssel zum Handeln	293
	Anmerkungen	299
	Literatur	321
	Sachverzeichnis	329