

# Inhalt

Vorwort . . . . .	11
Einer kommt, einer geht ... . . . . .	15
Rucksäcke und Wanderschuhe . . . . .	23
Inspirationen: Die Lösungen liegen auf der Straße . . . . .	26
Planung ist alles? . . . . .	30
Auf und nieder: Die sechs Phasen des Verarbeitens. . . . .	42
Gleiche Geschichte, andere Sichtweise:	
Was ist mit den Angehörigen? . . . . .	64
Die goldene Mitte . . . . .	68
Bäumchen, wechse dich: Marias Geschichte . . . . .	70
Alles ist relativ oder: Was ist das eigentlich, Resilienz?. . . . .	74
Schöne Bescherung . . . . .	80
Reden ist Silber, Schweigen ist Gold? . . . . .	83
Am Leben wachsen: Die Geschichte von Louis . . . . .	89
Was wirklich zählt . . . . .	97
Wenn alle rechts gehen, schau wenigstens, warum es links so leer ist . . . . .	106
Beam me up, Scotty!: Es lebe das Kopfkino . . . . .	108
»Nein! Nein! Nein! Vielleicht! Nein!«:	
Traumjob Verkäufer . . . . .	113
Mit dem Buckel von gestern und den Sorgen von morgen ist das Heute unbrauchbar . . . . .	117
Gehör schenken oder nicht . . . . .	121
Der feine Unterschied: Vom Umgang mit Kritik . . . . .	124
Heute so, morgen so . . . . .	128
Der Glaube versetzt Berge? . . . . .	129
Nur nicht aufgeben:	
Die Geschichte von Melanie Raabe . . . . .	134

Underdressed . . . . .	142
Licht aus, Spot an!:	
Vom Umgang mit Stärken und Schwächen . . . . .	146
Die Gedanken sind frei ... . . . . .	149
Spätes Erwachen aus der eigenen Kindheit . . . . .	155
Gesund, aber schwabbelig . . . . .	158
Wenn dir Gutes widerfährt ...: Susis Geschichte . . . . .	161
Glück, Unglück oder Zufall?	
Wer keinen Rucksack hat, der sucht sich einen! . . . . .	165
Musik ist Trumpf . . . . .	169
Verletzliche Kinderseelen . . . . .	172
Es lebe der Sport! . . . . .	176
Kinderaugen . . . . .	181
Auftritt der Dramaqueen . . . . .	184
Gewitter reinigen die Luft . . . . .	186
Die Berge besteigen, wenn sie da sind . . . . .	190
Alles zu seiner Zeit . . . . .	198
Ich lass das so! . . . . .	201
Herzschmerz . . . . .	205
Alles auf Anfang: Utas Geschichte . . . . .	209
Das gebrochene Herz . . . . .	214
Ups, weg ist es:	
Warum der Papierkorb so manches Problem löst . . . . .	217
Schlaf mal drüber . . . . .	218
Flügel und Wurzeln: Marlenes Geschichte . . . . .	222
Zum Glück ist das nicht mein Schuh! . . . . .	227
Begrenztes Mitgefühl . . . . .	229
Härter als Stahl: Sanems Geschichte . . . . .	233
Alltagsscheitern . . . . .	237
Pfeifend durch den dunklen Wald oder:	
Wunderwaffe Humor . . . . .	241
3, 2, 1 und nix! . . . . .	244
Echte Freunde?! . . . . .	246
Verzicht . . . . .	255

Und nu? Wie werde ich denn resilient? .....	258
Die STEHAUF-Regeln im Überblick .....	261
Ende und aus. Zumindest fast. ....	273
Danke .....	275
Quellen .....	279