

Inhalt

Einleitung

Hauptteil

1	Resilienz – Definition und Merkmale	9
2	Risiko- und Schutzfaktoren – ein Wechselwirkungsprozess	20
3	Resilienzfaktoren – personale Ressourcen	41
4	Prävention – Bedeutung und Wirkung	58
5	Praxis – Programme und Kurse zu Prävention und Resilienz	64

Anhang

Glossar	87
Literatur	90
Sachregister	102