

Inhalt

Einleitung

Hauptteil

- 1 Resilienz – Definition und Merkmale 9
- 2 Risiko- und Schutzfaktoren – ein Wechselwirkungsprozess 19
- 3 Resilienzfaktoren – personale Ressourcen 40
- 4 Prävention – Bedeutung und Wirkung 56
- 5 Praxis – Programme und Kurse zu Prävention und Resilienz 62

Anhang

Glossar	84
Literatur	87
Sachregister	98