

Monika Gruhl

# **Resilienz – die Strategie der Stehauf-Menschen**

Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft

HERDER

FREIBURG · BASEL · WIEN

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>1. Resilienz als zentrale Kraft im Leben</b>	<b>13</b>
1.1 Was Resilienz bedeutet	13
1.2 Wofür Sie Resilienz brauchen	17
1.3 Wie Resilienz funktioniert	20
1.4 Was Resilienz für Sie und Ihr Leben bedeutet	22
<b>2. Die 3 Grundhaltungen</b>	<b>25</b>
2.1 Optimismus	26
2.2 Akzeptanz	34
2.3 LösungsOrientierung	45
<b>3. Die 4 Fähigkeiten</b>	<b>57</b>
3.1 Sich selbst regulieren	58
3.2 Verantwortung übernehmen	68
3.3 Beziehungen gestalten	82
3.4 Zukunft gestalten	95

<b>4. Resilienz als Prozess</b>	107
4.1 Das Zusammenspiel der Merkmale	109
4.2 Balance zwischen den Resilienzfaktoren	114
<b>5. Wie starke Menschen mit Resilienz der Überforderungsfalle entkommen</b>	117
5.1 Resilienz als Schlüsselkompetenz in Belastungssituationen	120
5.2 Sieben effiziente Strategien aus der Überforderungsfalle	123
5.3 Selbstwahrnehmung, Selbstrespekt und Selbstsorge	164
<b>6. Das Leben meistern-Übungsfelder im Alltag</b>	171
6.1 Wege zu mehr Optimismus	171
6.2 Wege zu mehr Akzeptanz	183
6.3 Wege zu mehr Lösungsorientierung	197
6.4 Wie Sie sich selbst besser steuern	211
6.5 Wie Sie Selbstverantwortung übernehmen	227
6.6 Wie Sie Ihre Beziehungen erfolgreich gestalten	241
6.7 Wie Sie mehr Einfluss auf Ihre Zukunft nehmen können	260
<b>Schlussgedanken</b>	277
<b>Anmerkungen</b>	282
<b>Informationen</b>	287