

---

Jürg Frick

# **Die Kraft der Ermutigung**

**Grundlagen und Beispiele  
zur Hilfe und Selbsthilfe**

Verlag Hans Huber

# Inhalt

Vorwort .....	15
1. Einleitung und Einführung .....	19
2. Grundlagen: Menschenbild und Konzept der Ermutigung .....	27
3. Ermutigung und Entmutigung .....	67
4. Kompensationsfähigkeit, Ressourcenoptimierung und Neuroplastizität .....	101
5. Lebenstüchtig und zufrieden trotz widriger Lebensumstände: Ermutigende Ergebnisse aus der Resilienzforschung und Beispiele .....	119
6. Die Rolle des Humors .....	173
7. Anwendungsfelder und Möglichkeiten I: Ermutigung in der Schule .....	195
8. Anwendungsfelder und Möglichkeiten II: Ermutigung in der Beratung .....	229
9. Wege zur Selbst- und Fremdermutigung: Sich selbst und andere ermutigen .....	277
10. Kleine Sammlung anregender Aphorismen, Sprüche, Gedanken – und eine Geschichte .....	319

## **6** Inhalt

---

Anhang: Drei Fragebogen zur Selbst- und Fremdermutigung .....	327
Literaturverzeichnis .....	333
Namenverzeichnis .....	359
Sachregister .....	363