

Monika Gruhl & Hugo Körbächer

Mit Resilienz  
leichter durch den Alltag

Das Trainingsbuch

**KREUZ**

# Inhalt

Einleitung . . . . .	7
Resilienz . . . . .	11
Grundhaltung Optimismus . . . . .	16
Selbstwertgefühl stärken . . . . .	18
Allen Schwierigkeiten zum Trotz . . . . .	22
Glaube an das Gelingen . . . . .	26
Quellen für Zuversicht . . . . .	30
Grundhaltung Akzeptanz . . . . .	34
Lebenskonzepte reifen lassen . . . . .	36
Realitäten des Lebens annehmen . . . . .	40
Mit unerfüllten Erwartungen umgehen . . . . .	44
Veränderungen annehmen . . . . .	48
Grundhaltung Lösungsorientierung . . . . .	52
Neues denken . . . . .	54
Blockaden überwinden . . . . .	58
Synergieeffekte nutzen . . . . .	62
Die eigenen Werte verwirklichen . . . . .	66
Bedürfnisse wahrnehmen . . . . .	70
Handlungsfaktor	
Sich selbst regulieren . . . . .	74
Körperliche Signale wahrnehmen . . . . .	76
Ungebremste Disziplin lockern . . . . .	80
Work-Life-Balance halten . . . . .	84
Verschiedene Energiequellen pflegen . . . . .	88

Handlungsfaktor	
Selbstverantwortung übernehmen. . . . .	.92
Erwartungen unterscheiden. . . . .	.94
Keine Schuldigen suchen. . . . .	.98
Opferrolle verlassen. . . . .	.102
Grenzen ziehen. . . . .	.106
 Handlungsfaktor	
Beziehungen gestalten. . . . .	.110
Beziehungen wertschätzen. . . . .	.112
Eigene Grenzen zeigen. . . . .	.116
Einsamkeit überwinden. . . . .	.120
Rollenklarheit schaffen. . . . .	.124
 Handlungsfaktor	
Zukunft gestalten. . . . .	.128
Vergangenheit loslassen. . . . .	.130
Weichen stellen. . . . .	.134
Die Zukunft der anderen. . . . .	.138
Sich entscheiden für das Wesentliche. . . . .	.142
 Resistenz: Das Zusammenspiel der Merkmale. . . . .	.146
Sieben Schlüssel zur Stabilität im Alltag. . . . .	.148
 Ausbück. . . . .	.158
 Informationen. . . . .	.160