

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