

Christina Berndt

# **RESILIENZ**

**Das Geheimnis der  
psychischen  
Widerstandskraft**

*Was uns stark macht gegen Stress,  
Depressionen und Burn-out*

Deutscher Taschenbuch Verlag

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	9
<b>Hier ist Stärke gefragt .....</b>	<b>13</b>
Der tagtägliche Stress .....	15
Wenn der Seele das Rüstzeug fehlt .....	22
Selbsttest: Wie gestresst bin ich? .....	32
Menschen und ihre Krisen .....	35
Die verwaiste Mutter .....	37
Der Selbstaubeuter .....	42
Der Vertriebene .....	45
Die Frau, die ihre Identität verlor .....	48
Die Männer, die dem Mörder entkamen .....	51
Der Schwerstbehinderte .....	56
Die Geisel .....	59
<b>Was zeichnet die Widerständigen im Alltag aus? .....</b>	<b>63</b>
Die Widerstandskraft ruht auf mehreren Säulen .....	65
Wer stark ist, kennt sich selbst oft besonders gut .....	74
Tabelle: Was stark macht und was schwach .....	82
Der Irrtum des Immerfröhlichseins:	
Resilienz und Gesundheit .....	84
Verdrängen ist erlaubt .....	90
Am Unglück wachsen .....	96
Wer ist hier eigentlich das starke Geschlecht? .....	106
Selbsttest: Wie resilient bin ich? .....	112
<b>Die harten Fakten zu den starken Menschen:</b>	
<b>Woher kommt die Widerstandskraft? .....</b>	<b>117</b>
Wie das Umfeld das Leben	
eines Menschen modelliert (Umwelt) .....	119
Was sich im Gehirn abspielt (Neurobiologie) .....	124
Was die Erbanlagen einem	
Menschen mitgeben (Genetik) .....	130

Wie Eltern ihre eigenen Erlebnisse ungewollt weitervererben (Epigenetik) .....	143
<b>Wie man Kinder stark macht</b> .....	157
»Man soll seine Kinder nicht in Watte packen« .....	159
Das Prinzip der Resilienz hält Einzug in die Bildungspläne der Kindergärten .....	164
Wie viel Mutti braucht das Kind? .....	172
<b>Lehren für den Alltag</b> .....	181
Menschen können sich ändern .....	183
Die »Big Five« .....	190
Resilienz entsteht meist früh – Wie man sie auch als Erwachsener noch lernen kann .....	192
Gegen Stress geimpft. ....	203
Wie man Stärke bewahrt .....	211
»Ich bin ja so im Stress!« – Der eigene Beitrag zur Verletzbarkeit .....	214
Was ist eigentlich wie stressig? .....	218
Kleines Achtsamkeitstraining .....	221
Anleitung zum Abschalten .....	225
<b>Anhang</b> .....	231
Dank .....	233
Verzeichnis der genannten Wissenschaftler .....	235
Literaturverzeichnis .....	245
Abkürzungsverzeichnis .....	265
Personenregister .....	269
Sachregister .....	273