

Raffael Kalisch

DER RESILIENTE MENSCH

Wie wir Krisen
erleben und bewältigen

*Neueste Erkenntnisse aus
Hirnforschung und Psychologie*

BERLIN VERLAG

INHALT

VORWORT

Wie gelingt es manchen Menschen, trotz Stress nicht krank zu werden?	9
1. Resilienz: Was ist das eigentlich?	19
2. Vom Menschen zur Zahl: Wie man Resilienz messen kann	31
3. Resilienz ist nicht Glück	39
4. Ein fünfundneunzigjähriger Raucher und ein herannahendes Auto	43
5. Resiliente Mäuse	49
6. Ein Wunder der Natur: Extreme Resilienz	59
7. Ein dynamischer Prozess	63
8. Wenn Neurone jubeln und Ionenkanäle tanzen	75
9. Das Prinzip Hoffnung	85
10. Von der Kunst, Grizzlybären zu bewerten	93
11. Ist Resilienz-Forschung gefährlich?	103
12. Ein Flug im Deutschen Herbst	125
13. PAS, NAS und andere Arten, am Leben teilzunehmen	141
14. Wie Phönix aus der Asche	149
15. Das Gute im Schlechten finden	163
16. Wege zum Positiven	179
17. Was man lernt, wenn man fragt	187
18. I hope the Russians love their children too	199
EPILOG	209
ANMERKUNGEN	213
DANK	215
GLOSSAR	217
LITERATUR	225
REGISTER	231