

Inhalt

Einleitung.....	9
TEIL I: MERKMALE VON RESILIENZ	15
1. Was heißt Resilienz?.....	17
1.1 Die Schlüssel zur Resilienz	18
1.1.1 Akzeptanz	19
1.1.2 Optimismus	21
1.1.3 Selbstwirksamkeit	24
1.1.4 Eigenverantwortung	27
1.1.5 Netzwerkorientierung	29
1.1.6 Lösungsorientierung.....	32
1.1.7 Zukunftsorientierung.....	34
1.2 Resilienz vorleben – geht das?	36
1.2.1 Gewohnheiten und Entwicklung.....	38
1.2.2 Wege aus der Zielfalle.....	42
2. Die innere Haltung als Grundlage zur Resilienzförderung.....	49
2.1 Was sind herausfordernde Schüler?.....	50
2.1.1 Die eigene Komfortzone.....	51
2.1.2 Schüler in herausfordernden Lebenssituationen.....	56
2.2 Beziehung als Schlüssel zur Persönlichkeitsentwicklung	61
2.2.1 Gleichwürdige Beziehungsgestaltung	62
2.2.2 Zwischenmenschliche Hierarchie	63
2.3 Ablehnung und seelischer Schmerz	65
2.3.1 Den anderen zum Objekt machen	66
2.3.2 Selbstabwertung: ein innerer Teufelskreis.....	69
3. Das resiliente Gehirn	73
3.1 Die Subjektivität der Wahrnehmung.....	73
3.1.1 Das dreigeteilte Gehirn	76
3.1.2 Hund, Eule und Krokodil – das Gehirn kindgerecht erklärt	79
3.2 Alarmanlage Gehirn.....	81
3.2.1 Wenn die Welt bedrohlich wirkt	81
3.2.2 Kindeswohlgefährdung?!	83

TEIL II: RESILIENZ IN DER (SCHUL-)PRAXIS	87
4. Resilienz ganzheitlich gefördert	89
4.1 Veränderung beginnt im Kopf!.....	90
4.2 Überzeugungen und Glaubenssätze: Resilienz durch Mentaltraining	92
4.3 Beziehung und soziale Rollen: Resilienz durch Verhaltensänderung	99
4.3.1 Äußere Bedingungen	100
4.3.2 Reaktionsstruktur	103
4.3.3 Innere Wahrnehmung, die sich auf das äußere Verhalten überträgt.....	108
4.4 Innere Ressourcen und die Macht des Lächelns: Resilienz durch Gefühlsregulation	110
4.4.1 Lower Self und Higher Self.....	111
4.4.2 Shortcuts: schnelle Einflussnahme auf unsere Gefühle	114
5. Ich denke, also bin ich (nicht) resilient?	127
5.1 Meinungsverschiedenheiten akzeptieren lernen.....	128
5.2 Shortcuts: schnelle Einflussnahme auf unsere Gedanken	133
6. Resilienzförderung in der Klassengemeinschaft	137
6.1 Von der Lehrkraft zum Lernbegleiter	137
6.2 Die vier Persönlichkeitstypen in einer Gruppe	138
6.2.1 Der Schaf-Typ	142
6.2.2 Der Wolf-Typ	144
6.2.3 Der Kakadu-Typ	146
6.2.4 Der Eichhörnchen-Typ	148
7. Beziehungsrituale	153
7.1 Begrüßung unter der Lupe.....	155
7.2 Übungen mit Körperkontakt.....	156
7.3 Übungen zum Blickkontakt	160
7.4 Teamfähigkeit stärken: mehr WIR, weniger ICH.....	164
7.5 Komplimente machen	168
8. Glück und Dankbarkeit	173
8.1 Was ist Glück? Austausch und Übungen.....	174
8.2 Mit Dankbarkeit gegen das Mangelbewusstsein.....	179

9. Achtsamkeit	183
9.1 Konzentration aller Sinne auf das Hier und Jetzt	184
9.2 Achtsamkeit für den Körper.....	188
9.3 Meditationen	190
Nachwort	199
Literatur.....	203
Über die Autorin.....	205