

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: »Es ist, wie es ist. Aber es wird, was du daraus machst.« 9

Die zehn Faktoren für innere Stärke

1. Emotionssteuerung	35
2. Akzeptanz	55
3. Selbstwirksamkeit	73
4. Eigenverantwortung	87
5. Empathie	105
6. Soziale Beziehungen	125
7. Optimismus	143
8. Lösungsorientierung	163
9. Lernbereitschaft	183
10. Zukunftsplanung	203
Resilienz to go	223
Literaturverzeichnis	241
Die Autorin	245



Gender-Erklärung

Zur besseren Lesbarkeit werden in diesem Buch personenbezogene Bezeichnungen, die sich zugleich auf Frauen und Männer beziehen, generell nur in der im Deutschen üblichen männlichen Form angeführt, also zum Beispiel »Mitarbeiter« statt »MitarbeiterInnen« oder »Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter«.

Dies soll jedoch keinesfalls eine Geschlechterdiskriminierung oder eine Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes zum Ausdruck bringen.

