

Inhaltsverzeichnis

Erstes Kennenlernen	6
Resilienz schenkt Halt und Orientierung	8
In zwölf Stufen zu Ruhe, Kraft und Klarheit	9
Gezieltes Bewusstseinstraining verstärkt Erkenntnis und Umsetzung	13
Merkmale einer Krise verstehen	16
Erste Fragen: Wo stehen Sie zurzeit?	18
Gleich geht es los – nur noch ein paar Hinweise	20
Achtsame Selbststeuerung	23
Stufe 1: Tiefe Kraftquellen	25
Stufe 2: Rollenklarheit	37
Stufe 3: Die Resilienz-Schatztruhe	49
Stufe 4: Das Resonanzprinzip	63
Bewusste Beziehungsgestaltung	77
Stufe 5: Der Beziehungsgarten	79
Stufe 6: Achtsame Grenzen	93
Stufe 7: Klare Gespräche	109
Stufe 8: Tragendes Netzwerk	123
Konsequenz in Entscheidung und Umsetzung	133
Stufe 9: Tun und Lassen	135
Stufe 10: Wertvolle Anker	147
Stufe 11: Entscheidungssicherheit	159
Stufe 12: Neue Lebensqualität	187
Resilienz im Alltag fest verankern	203
Austraben und nach vorn schauen: Resilienz immer tiefer erforschen	205
Literatur	208