

# Inhalt

VORWORT.....	2
WAS IST RESILIENZ – UND WAS NICHT?.....	5
RESILIENZ IM SCHULISCHEN KONTEXT.....	8
SO ARBEITEST DU MIT DIESEM WORKBOOK.....	10
DER RESILIENZ-LEUCHTTURM.....	11
SCHUTZFAKTOR: SELBSTWAHRNEHMUNG.....	13
Selbstwahrnehmung   Selbsteinschätzung   Stille Minute   Progressive Muskelent- spannung „to go“   Gewicht abgeben   Ich & meine Selbstwahrnehmung	
SCHUTZFAKTOR: SELBSTREGULATION.....	19
Selbstregulation   Selbsteinschätzung   Die 4711-Atmung   Der Butterfly Hug   Der Herzöffner   Ich & meine Selbstregulation	
SCHUTZFAKTOR: SELBSTWIRKSAMKEIT.....	25
Selbstwirksamkeit   Selbsteinschätzung   Mein Stärken-ABC   Stärken-ABC: Vorlage   Meine Erfolgswoche   Die 30er-Technik   Ich & meine Selbstwirksamkeit	
SCHUTZFAKTOR: OPTIMISMUS.....	32
Optimismus   Selbsteinschätzung   Was hat dich heute lächeln lassen?   Emotionen: deine Leuchtsignale   Das positive Portfolio   Doppelte Dankbarkeit   Ich & mein Optimismus	
SCHUTZFAKTOR: AKZEPTANZ.....	39
Akzeptanz   Name it to tame it   Die vier Schritte der Akzeptanz   Mein Mantra für Akzeptanz   Ich & meine Akzeptanz	
SCHUTZFAKTOR: LÖSUNGSORIENTIERUNG.....	45
Lösungsorientierung   Selbsteinschätzung   Der Stress-Radar 1   Der Stress-Radar 2   Finde schlechte Lösungen!   Frag doch mal Pippi!   Ich & meine Lösungsorientierung	
SCHUTZFAKTOR: NETZWERKORIENTIERUNG.....	52
Netzwerkorientierung   Selbsteinschätzung   Mein soziales Netz   Qualität vor Quantität   Hege und Pflege   Ich & meine Netzwerkorientierung	
ZUM ABSCHLUSS.....	58
QUELLEN.....	59
MEINE ANGEBOTE.....	60