

INHALT

VORWORT.....	2
WAS IST RESILIENZ?.....	3
RESILIENTE KINDER.....	5
RESILIENZ IN DER SCHULE.....	7
SO SETZT DU DAS MATERIAL EIN.....	8
DER RESILIENZ-LEUCHTTURM.....	9
SCHUTZFAKTOR: SELBSTWAHRNEHMUNG.....	12
Das bin ich Der Bodyscan Spiegel-Spiele Alle meine Emotionen	
SCHUTZFAKTOR: SELBSTREGULATION.....	20
Luftballon-Atmung Schmetterlings-Umarmung Vulkanausbruch Die 30er-Technik	
SCHUTZFAKTOR: SELBSTWIRKSAMKEIT.....	26
Meine Stärken Mein Mut-Satz Mein Stärken-ABC Mein SOS-Leporello	
SCHUTZFAKTOR: OPTIMISMUS.....	36
Was hat mich heute lächeln lassen? Die „Dankstelle“ Das kleine Dankbarkeits-Ritual Das war heute schön	
SCHUTZFAKTOR: LÖSUNGSORIENTIERUNG.....	42
Wie habe ich das gemacht? Meine Mut-Figur Was würde Pippi Langstrumpf tun? Mein Ressourcen-Rucksack	
SCHUTZFAKTOR: AKZEPTANZ.....	48
Name it to tame it Gespräch zu dritt Wut tut kurz mal gut Die liebevolle Hand	
SCHUTZFAKTOR: SOZIALE KOMPETENZ.....	54
Wer gehört alles zu meinem Leben? Wie sollte eine Freundin oder ein Freund sein? Gruppen-Kunstwerk Heimliche Nettigkeiten	
QUELLEN.....	60