

Die Originalausgabe ist 2001 unter dem Titel
La Résilience. L'art de rebondir
bei Éditions Jouvence, S. A., Chemin du Guillon 20,
Case 184, CH-1233 Bernex erschienen.
www.editions-jouvence.com
info@editions-jouvence.com



© 2001 Rosette Poletti & Barbara Dobbs
© der deutschsprachigen Ausgabe:
2014 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München
Übersetzung: Elisabeth Liebl, München
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie
Werbeagentur, Zürich
Layout und Satz: Veronika Preisler, München
Druck und Bindung: Print Consult, München
ISBN 978-3-943416-92-3
Alle Rechte vorbehalten.
www.scorpio-verlag.de



Inhalt

Vorwort von Pierre Pradervand	5
Einführung	9
1 Was ist Resilienz?	13
Resilienz – ein Grund zur Hoffnung	17
Geschichten vom Wiederaufstehen	20
2 Wie entwickelt man Resilienz?	39
3 Resilienz bei Kindern	51
Resilienz kann man lernen	60
Wie man Resilienz bei Kindern fördert	61
4 Resilienz bei Erwachsenen	69
Die fünf Charakteristika resilienter Erwachsener nach Dr. Julius Segal	70
Die Folgen traumatischer Erfahrungen lindern	89

5 Resilienz bei älteren Menschen	91
6 Resilienz nach traumatischen Ereignissen	97
Methoden und Ansätze im Akutfall	99
Vorbeugende Stärkung der Resilienz	104
7 Das Auf und Ab der Resilienz	107
Geschichten vom Leben mit Narben auf der Seele	108
Das Zusammenleben mit einem resilienten Menschen	118
Schlusswort	120
Literatur	125

Vorwort von Pierre Pradervand

Die zwei Grundprinzipien eines populärwissenschaftlichen Buches sind Klarheit und Einfachheit. Und Sie halten hier ein populärwissenschaftliches Buch in Händen, in dem es um Optimismus und Hoffnung geht – Qualitäten, deren unsere Welt heute mehr denn je bedarf.

Hier bricht sich eine zutiefst optimistische Sicht auf unser Dasein als Mensch Bahn: Gegen alle materialistischen und deterministischen Auffassungen zeigen die Autorinnen anhand zahlreicher Beispiele, dass der Mensch sein Leben von Grund auf ändern kann, indem er seine alten Programmierungen »neu schreibt«. Tatsächlich besitzen wir immense innere Ressourcen. Und die Resilienz – die Fähigkeit, Schicksalsschläge und Krisen zu meistern – ist eine grundlegende Gabe des Menschen. So schreiben die Autorinnen: »Das Phänomen der Resilienz zu verstehen heißt, Ehrfurcht zu empfinden vor den unglaublichen Ressourcen des Menschen, es heißt, Gewissheit zu haben, dass das Leben und die Liebe letzten Endes stärker sein können als jedes Unglück, das uns trifft.«

In einer Welt, die – vor allem seit den Anschlägen vom 11. September 2001 auf die Türme des World