

ALMUT BENFER-BREISACHER

Schutzschirm

für die Seele

RESILIENZ

Wo sie herkommt,
wie sie wirkt



Felicitas Hübner Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2017 by Felicitas Hübner Verlag GmbH, Apensen

1. Auflage Mai 2017

Lektorat: Jo Achim Werner, Hannover

Korrektorat: Ilona Alice Bühring, Burgdorf-Schillerslage

Druck: druckhaus koethen, Köthen (Anhalt)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Auch die auszugsweise Veröffentlichung oder Reproduktion jedweder Art, abgesehen von Rezensionen, bedarf der Genehmigung des Verlages.

Felicitas Hübner Verlag GmbH

Mühlenort 3, D-21641 Apensen

E-Mail: contact@huebner-books.de

www.huebner-books.de

Printed in Germany

ISBN 978-3-941911-17-8

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Danksagung | 7 |
| Einleitung | 9 |
| Zum Umgang mit diesem Buch – ein Handbuch | 12 |
| Ein Blick zurück auf meine Kindertage | 15 |
| Freude schenken | 15 |
| Wie Rituale das Leben bereichern können | 21 |
| Dem anderen aufmerksam zuhören | 25 |
| Umgang mit unterschiedlichen Erwartungen | 28 |
| Sich an Vorbildern orientieren | 32 |
| Dankbarkeit | 35 |
| Eigene Schwächen wahrnehmen und akzeptieren | 39 |
| Das Leben in die eigene Hand nehmen | 44 |
| Was Wertschätzung und Anerkennung bewirken können | 48 |
| Eine Frage des Blickwinkels | 51 |
| Durststrecken überwinden | 55 |
| Begegnungen zulassen | 59 |
| Die Qual der Berufswahl oder doch nicht? | 64 |
| Etwas zugetraut bekommen | 64 |
| Geteilte Freude ist doppeltes Glück | 69 |
| Das Potenzial guter Freundschaften | 72 |
| Die eigenen Kraftquellen kennen | 76 |
| Lebensträume ernst nehmen | 82 |
| Emotionen zulassen | 87 |
| Eigentlich nur ein Jahr | 91 |
| Mindestens ein alternativer Plan | 91 |
| Beziehungen (er)leben | 96 |
| Geduldig sein in Zeiten des Ungeklärten | 104 |
| Wir sind so, wie wir sind | 109 |
| Das Unabänderliche akzeptieren | 117 |
| Die richtigen Begleiter | 128 |
| Was hat das eigentlich für einen Sinn? | 131 |
| Manches passiert einfach so – ein Zufall? | 140 |

| | |
|---|-----|
| Auf zu neuen Ufern | 143 |
| Pause – eine Auszeit von der Krise | 143 |
| Achtsam und gelassen zum Ziel | 147 |
| Gut geplant ist halb gewonnen | 153 |
| Mutig sein – der Glaube an die Selbstwirksamkeit | 159 |
| Das Schöne wahr- und aufnehmen können | 167 |
| Gemeinsam voreilige Entscheidungen verhindern | 174 |
| Unangenehme Gedanken zu Ende denken | 180 |
| Veränderungen als Chancen sehen und nutzen | 186 |
| Wegweiser im eigenen Leben erkennen | 192 |
| Mit dem Unabänderlichen konstruktiv umgehen | 196 |
| Die Opferrolle ablegen | 204 |
| Zusammenhänge von Lebensereignissen erkennen – meine Suche nach Erklärungsansätzen | 209 |
| Es geht auch anderen Menschen so wie mir | 209 |
| Sich auf fremde Lebenswelten einlassen | 214 |
| Mein persönlicher Gewinn – eine Zusammenfassung | 219 |
| Schlussbetrachtung | 226 |
| Das Resilienzmodell von Monika Gruhl und Hugo Körbächer® | 229 |
| Zentrale Bedeutungsaspekte der Resilienzfaktoren im Resilienzmodell nach Gruhl/Körbächer® | 230 |
| Inhaltliche Zuordnung der Teilkapitel zu den Resilienzfaktoren des Resilienzmodells Gruhl/Körbächer® | 232 |
| Die Autorin | 234 |
| Stichwortverzeichnis | 235 |
| Literaturquellen | 238 |