

# Inhalt

## Einleitung

## Hauptteil

- 1 Resilienz – Definition und Merkmale ..... 9
- 2 Risiko- und Schutzfaktoren – ein Wechselwirkungsprozess ..... 19
- 3 Resilienzfaktoren – personale Ressourcen ..... 40
- 4 Prävention – Bedeutung und Wirkung ..... 56
- 5 Praxis – Programme und Kurse zu Prävention und Resilienz ..... 62

## Anhang

- Glossar ..... 84
- Literatur ..... 87
- Sachregister ..... 98