

# INHALT

## VORWORT

Wie gelingt es manchen Menschen, trotz Stress nicht krank zu werden? .....	9
1. Resilienz: Was ist das eigentlich? .....	19
2. Vom Menschen zur Zahl: Wie man Resilienz messen kann .....	31
3. Resilienz ist nicht Glück .....	39
4. Ein fünfundneunzigjähriger Raucher und ein herannahendes Auto .....	43
5. Resiliente Mäuse .....	49
6. Ein Wunder der Natur: Extreme Resilienz .....	59
7. Ein dynamischer Prozess .....	63
8. Wenn Neurone jubeln und Ionenkanäle tanzen .....	75
9. Das Prinzip Hoffnung .....	85
10. Von der Kunst, Grizzlybären zu bewerten .....	93
11. Ist Resilienz-Forschung gefährlich? .....	103
12. Ein Flug im Deutschen Herbst .....	125
13. PAS, NAS und andere Arten, am Leben teilzunehmen .....	141
14. Wie Phönix aus der Asche .....	149
15. Das Gute im Schlechten finden .....	163
16. Wege zum Positiven .....	179
17. Was man lernt, wenn man fragt .....	187
18. I hope the Russians love their children too .....	199
EPILOG .....	209
ANMERKUNGEN .....	213
DANK .....	215
GLOSSAR .....	217
LITERATUR .....	225
REGISTER .....	231