

Inhalt

Einleitung.....	7
1. Zwischen Selbsterhaltung und Selbstentfaltung:	
Was bedeutet Resilienz für Sie und Ihr Studium?.....	9
1.1 Studienstress: typische Stolpersteine.....	10
1.2 Eine erste Bilanz.....	12
1.3 Sie sind nicht allein: Beratungsmöglichkeiten in der Krise.....	14
2. Überhitzte Selbstoptimierung und „Immunüberreaktionen“.....	17
2.1 Effektivität: Was macht uns erfolgreich?.....	17
2.2 Resilienz: Was schützt uns vor Verletzungen?.....	21
2.3 Das Spannungsverhältnis und Zusammenspiel von Resilienz und Effektivität.....	25
2.4 Möglichkeiten der Beeinflussung von Fehlhaltungen.....	40
2.5 Zusammenfassung und Ausblick.....	43
3. Zwischen Akzeptanz und Gestaltungswillen.....	45
3.1 Der gekonnte Umgang mit dem Unerwarteten.....	46
3.2 „Es muss weitergehen!“ – Bernd.....	48
3.3 Radikale Akzeptanz – eine weise Haltung gegenüber unabänderlichen Dingen.....	51
3.4 Ihre Bilanz.....	52
3.5 Noch ein paar Anregungen für Sie: Einfluss nehmen und Entscheidungen treffen.....	55
3.6 Zusammenfassung.....	61
4. Zwischen Absichten und Sinn – die Zielorientierung.....	63
4.1 Das große Ganze nicht aus den Augen verlieren.....	65
4.2 „Fehler dürfen nicht passieren!“ – Arndt.....	67
4.3 Kontrolle ist eine Illusion.....	71
4.4 Ihre Bilanz.....	72
4.5 Noch ein paar Anregungen für Sie: „Typenlehre“.....	74
4.6 Zusammenfassung.....	79

5.	Zwischen Realismus und Optimismus.....	81
5.1	Es hat keinen Zweck – also packen wir es an!.....	83
5.2	„Die Zukunft hat gerade erst angefangen“ – Ayala.....	84
5.3	Zuversicht ist eine Entscheidung.....	87
5.4	Ihre Bilanz.....	89
5.5	Noch ein paar Anregungen für Sie: Selbststeuerung und innere Anteile ..	90
5.6	Zusammenfassung.....	96
6.	Zwischen Verantwortungsübernahme und dem Vertreten eigener Ansprüche.....	97
6.1	Stellung beziehen statt auf Zufälle warten.....	99
6.2	„Dir will ich jetzt mal die Meinung sagen!“ – Doris.....	101
6.3	Über den Umgang mit Erwartungen.....	105
6.5	Noch ein paar Anregungen für Sie: Verlassen Sie die Opferrolle!.....	108
6.6	Zusammenfassung.....	112
7.	Zwischen Selbstwirksamkeit und Selbstkritik.....	113
7.1	Worauf gründe ich meine Überzeugungen?.....	115
7.2	„Jeder kämpft für sich allein!“ – Edgar.....	117
7.3	Den eigenen Einfluss nicht unterschätzen – oder: Versuch macht klug!....	121
7.4	Ihre Bilanz.....	122
7.5	Noch ein paar Anregungen für Sie: Selbstzuschreibungen.....	123
7.6	Zusammenfassung.....	127
8.	Zwischen Netzwerken und Selbstzugang.....	129
8.1	Bilanzen auf Ihrem Beziehungskonto.....	131
8.2	„Mir fehlt niemand und doch will ich Verständnis“ – Fiona.....	133
8.3	Bei sich bleiben und Andersartigkeit tolerieren: kulturübergreifende Verständigung.....	136
8.4	Ihre Bilanz.....	137
8.5	Noch ein paar Anregungen für Sie: Überlebensschlussfolgerungen.....	139
8.6	Zusammenfassung.....	145
	Eine Bemerkung zum Schluss.....	147
	Danksagung.....	149
	Literaturverzeichnis.....	151
	Index.....	155
	Über den Autor.....	157