

## Inhalt

Vorwort, auch für später .....	9
Erzähl mir deine Geschichte .....	13
<b>Teil I – Literatur und Resilienz .....</b>	<b>23</b>
Literatur als Ort des Widerstands und der Resilienz .....	25
Elf Resilienzfaktoren .....	29
Eine Kiste Literatur .....	41
Erzählung Lebenswelt .....	43
Resilienzfaktoren (Kurzfassung) .....	48
<b>Teil II – Resilienzstrategien in der Literatur .....</b>	<b>51</b>
1. Positive Emotionen .....	53
<i>Herbstmilch – Lebenserinnerungen einer Bäuerin</i> .....	54
2. Optimismus .....	59
<i>Monsieur Ibrahim und die Blumen des Koran</i> .....	60
3. Resilienzfaktor: Hoffnung .....	67
<i>Es ist alles eitel</i> .....	68
4. Selbstwirksamkeitserwartung .....	73
<i>Der Gesang der Flusskrebse</i> .....	75
5. Selbstwertgefühl .....	83
<i>Die Abenteuer des starken Wanja</i> .....	84
6. Kontrollüberzeugung .....	93
<i>Unser Mann in Havanna</i> .....	95
<i>Ausblick: James Bond</i> .....	100
7. Kohärenzgefühl .....	101
<i>Maßnahmen gegen die Gewalt</i> .....	102
8. Hardiness (Widerstandsfähigkeit) .....	109
<i>Dshamilja</i> .....	111
9. Religiosität und Spiritualität .....	115
„Bekenntnisse einer schönen Seele“ .....	117
10. Coping .....	121
<i>Ein Mann will nach oben</i> .....	122
11. Soziale Unterstützung .....	131
<i>Die Liste</i> .....	133

<b>Teil III – Resilienz lesen: Resilienzstrategien in der Literatur</b>	137
Religiosität, Spiritualität:	
<i>Siddhartha</i> von Hermann Hesse . . . . .	139
Bewältigen, Überwinden und Widerstand:	
<i>Stoner</i> von John Williams . . . . .	153
Kontrolle der Hoffnung:	
<i>Der Befund</i> von Josef Reding . . . . .	171
Kindsein:	
<i>Kindergeschichte</i> von Peter Handke . . . . .	177
Die Kohärenz der Schwarzen Kunst:	
<i>Krabat</i> von Otfried Preußler . . . . .	191
Resilienz der Sorge:	
Khalil Gibran . . . . .	209
Literaturliste . . . . .	217