

Informationen zu Resilienz

(Widerstandsfähigkeit gegenüber Schicksalsschlägen)

Sachbücher

Der R - Faktor – Das Geheimnis unserer inneren Stärke
Micheline Rampe
Knaur Taschenbücher, 2005

Die Kraft, die im Unglück liegt (Originaltitel: Un merveilleux malheur)
Boris Cyrulnik
Goldmanns Taschenbücher, 2001

Scheitern und Biographie – Die andere Seite moderner Lebensgeschichten.
Stefan Zahlmann, Sylka Scholz.
Psychosozial Verlag, 2005

Religiös-existentielle Beratung – Eine Einführung
Christoph Morgenthaler, Gina Schibler
Verlag Kohlhammer, 2002

Das Ich und die Abwehrmechanismen
Anna Freud
Fischer Taschenbuch Verlag, 1984

Spielfilme

Das Zimmer meines Sohnes (2001, Italien)
Regie Nanni Moretti, mit Nanni Moretti und Laura Morante
100 Min., ab 12 Jahren

Drei Farben – Blau (1993, Frankreich/Polen/Schweiz)
Regie Krzysztof Kieslowski, mit Charlotte Vey, Juliette Binoche und Benoît Régent
95 Min., ab 12 Jahren

Sein Bruder (2003, Frankreich)
Regie Patrice Chéreau, mit Bruno Todeschini und Eric Caravaca
92 Min., ab 12 Jahren

Links

Website zu Resilienz-Training
<http://www.resilienz-training.de/>

Definition gemäss Wikipedia
<http://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz>

Krisenmeisterung nach Mahatma Ghandi
<http://www.satya-gruppe.ch/resilienz.htm>

Sieben Wege zur Resilienz
http://www.sinnvolles.de/sieben_wege_fuehren_zur_resilienz.htm

APA Help Center (englisch)
American Psychological Association
<http://apahelpcenter.org/featuredtopics/feature.php?id=6>
(Infos zu Resilienz, unter diesem Link finden Sie auch die Broschüre "The road to resilience")