

## Resilienz. 100 Seiten

Bearbeitet von  
Brigitte Schäfer

1. Auflage 2017. Taschenbuch. ca. 100 S. Paperback  
ISBN 978 3 15 020424 5  
Format (B x L): 11,4 x 17 cm

[Weitere Fachgebiete > Pädagogik, Schulbuch, Sozialarbeit > Pädagogik Allgemein > Pädagogik: Sachbuch, Erziehungsratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei



Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

## Inhalt

- 1 Ein Begriff macht Karriere
- 4 Was ist Stress überhaupt, und wie wirkt er sich aus?
- 9 Unsere Gesellschaft verändert sich
- 21 Wie resilient sind Sie?
- 23 Ein Blick in die Resilienzforschung
- 28 Die Resilienzfaktoren
- 73 Wege zur Resilienz
- 96 ... und dann ist alles gut?!

Im Anhang Lektüretipps