

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