

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
1 Wieder Luft holen	23
2 Werfen Sie den Elefanten aus dem Wohnzimmer	44
3 Die Platin-Regel der Freundschaft	62
4 Selbstmitgefühl und Selbstvertrauen	78
5 Der Sprung nach vorn	104
6 Rückeroberung der Lebensfreude	126
7 Resiliente Kinder	143
8 Gemeinsam sind wir stark	173
9 Lernen aus Fehlern am Arbeitsplatz	192
10 Wieder lieben und lachen	210
Gemeinsam Resilienz aufbauen	239
Danksagung	241
Bildnachweise	247
Anmerkungen	249