

**Vortrag an der Fachakademie für Sozialpädagogik Maria Stern  
Inneres Pfaffengäßchen 3 in 86152 Augsburg am 16. und 23.3.2022**

## **Resilienz – ein Weg zu seelischer Stärke**

Referent:

*Dr. phil. Georg Kormann, Diplompsychologe, Diplomtheologe  
Psychologischer Psychotherapeut,  
Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeut*

*Im Elzgrund 4*

*74821 Mosbach*

*tel. : 06261-43449947*

*mail.: [georg@kormann.de](mailto:georg@kormann.de)*

*web: [kormann.de](http://kormann.de)*



„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“ (Albert Camus)

**Resilienz – was Kinder und Erwachsene stärkt  
und in ihrer Entwicklung unterstützt**

## **Resilienz – was Kinder und Erwachsene stärkt und in ihrer Entwicklung unterstützt**

Dr. phil. Georg Kormann, Dipl. Psych., Dipl. Theol.

### **Warum wachsen manche Kinder und Jugendliche an Krisen, während andere daran zerbrechen?**

Diese Frage stellt die Ausgangsüberlegung der Resilienzforschung dar: Warum bleiben manche Kinder, denen Schlimmes widerfahren ist, psychisch gesund, finden Freunde, gründen später als Erwachsene eine Familie und arbeiten erfolgreich, während andere „untergehen“? Hier hat Emmy Werner, die Pionierin der Resilienzforschung einen wichtigen Beitrag geliefert. Ich möchte auf einige zentrale Bereiche hinweisen:

#### *1. Merkmale, die wir schon bei der Geburt mitbringen.*

Einen gewissen Teil unserer seelischen Widerstandskraft, der Resilienz, bringen wir nach heutigem Wissen schon mit auf die Welt. Angeborene Eigenschaften und unsere ersten Erfahrungen mit anderen Menschen stehen dabei im Mittelpunkt. Resiliente Menschen haben oft schon als kleine Kinder Fähigkeiten, die es ihnen leichter machen, Unterstützung und Hilfe zu finden. Von ganz besonderer Bedeutung ist dabei **ein flexibles weniger impulsives Temperament**, das positiv auf die Eltern, Lehrer und Freunde wirkt, dazu gehört eine gewisse **Robustheit**, Energie und ein **aktives sozial verbindliches Wesen**. So gab es einen positiven Zusammenhang zwischen einem friedlichen, einnehmenden Wesen als Säugling und den Quellen emotionaler Zuwendung: Kleine Kinder ohne aufreibende Ess- und belastende Schlafgewohnheiten zogen mit ein oder zwei Jahren mehr positive Zuwendung ihrer Mütter und Ersatzbetreuer auf sich als „schwierige“ Babys.

#### *2. Einen zweiten sehr wichtigen Bereich stellen die Bindungserfahrungen in den ersten Lebensjahren und spätere Erfahrungen in der Familie dar.*

Zu den allerersten und prägendsten Erfahrungen eines Menschen gehört die Bindung zu anderen Menschen, in den ersten drei Lebensjahren vor allem zur Mutter und zum Vater: **Emotionale Bindung an Eltern oder Personen, die Ersatz für die Eltern waren**, meist Großeltern, aber auch ältere Geschwister, ErzieherInnen, LehrerInnen, die zu Vertrauen, Selbständigkeit und Initiative ermutigten. Diese Erfahrungen befähigen und stärken Kinder dann wiederum wichtige emotionale Beziehungen zu den wichtigen Bezugspersonen aufzubauen, sie entwickeln in der Folge eine größere Selbständigkeit und soziale Reife. Damit Menschen später Vertrauen und Zuversicht in das Leben entwickeln können und nach einem Rückschlag wieder „auf die Füße kommen“ können, muss in ihnen eine positive Beziehungserfahrung einmal grundgelegt worden sein. Darauf hat besonders das Forscherehepaar Karin und Klaus Grossmann hingewiesen, die sich ihr ganzes Leben mit Fragen der Bindungsforschung beschäftigt haben. Es geht darum, dass Kinder zu Beginn ihres Lebens **mindestens eine stabile Bezugsperson** erlebt haben und ein stabiles Bindungsverhalten aufbauen konnten. Vor allem in Studien zu Heimkindern konnte nachgewiesen werden, dass mangelnde Bindungserfahrungen mit den Eltern teilweise durch Personen außerhalb der engeren Familie – wie z.B. durch ErzieherInnen oder LehrerInnen - ausgeglichen werden können.

Von großer Bedeutung ist der **familiäre Zusammenhalt und Stabilität**, ein **demokratischer Erziehungsstil** und **festen Strukturen und Rituale**, die Voraussetzung sind für ein geringes Konfliktpotential in der Familie.

3. *Als weiteren wichtigen Bereich führt wird der Bereich der persönlichen Resilienz-Ressourcen genannt, und wie sie gefördert werden können.*

Die Untersuchungsergebnisse aller Resilienzstudien verweisen darauf, dass resiliente Menschen mit dem Erfolg eigener Handlungen rechnen, Problemsituationen aktiv angehen, ihre eigenen Ressourcen effektiv nutzen, an eigene Kontrollmöglichkeiten glauben, aber auch realistisch erkennen können, wann etwas für sie unbeeinflussbar ist. Diese Fähigkeiten tragen dazu bei, dass Stressereignisse oder Problemsituationen weniger als belastend, sondern vielmehr als herausfordernd wahrgenommen werden. Weitere personale Ressourcen äußern sich in einer **hohen Selbstwirksamkeitsüberzeugung**, einer realistischen **Kontrollüberzeugung**, einem hohen **Selbstwertgefühl**, einer hohen Sozialkompetenz und in einem **aktiven und flexiblen Bewältigungsverhalten**. Resilienz kann mit der Zeit und unter verschiedenen Umständen variieren. Kein Mensch ist immer gleich widerstandsfähig.

Auch Erwachsene sind zu jeder Zeit des Lebens grundsätzlich in der Lage, Widerstandsfähigkeit zu schulen.

Ein wichtiger Aspekt ist dabei, sich resiliente Menschen zum Vorbild zu nehmen und aus deren Verhalten in einer Lebenskrise zu lernen. Nicht-Widerstandsfähige dagegen ändern ihren Stil nicht und lassen sich erneut niederschlagen. Sie machen zwei grundlegende Fehler: Sie klagen über ihr schweres Schicksal – wodurch die ganze Angelegenheit nur noch schlimmer wird. Und sie befördern die Krise, indem sie die ganze Aufmerksamkeit dem Problem und seiner Entstehung widmen, aber über die Frage, wie es gelöst werden könnte, nicht genügend nachdenken.

Der Stressforscher **Aaron Antonovsky** hat aufgezeigt, dass psychische Sicherheit sehr stark abhängt von der seelischen Grundstimmung einer Person und seiner Fähigkeit, das Leben mitsamt allen Problemen als sinnvoll zu verstehen. Er nennt es Kohärenzgefühl: Dies beinhaltet nach Antonovsky: ob ein Problem a) **verstehbar** und sinnvoll interpretierbar ist, ob b) dem Menschen genügend Ressourcen zur Verfügung stehen, die **Anforderungen zu bewältigen** und ob es gelingt c) der Herausforderung einen **Sinn und eine Bedeutung im Leben** zu geben. „Wer ein wozu im Leben hat, erträgt fast jedes Wie“, hat bereits Friedrich Nietzsche bemerkt. Sowohl in kritischen Lebenssituationen wie auch bei schwerer Krankheit und Tod taucht die Frage nach dem Lebenssinn auf. Dieses stimmige Gefühl der Kohärenz – sense of coherence-, das einem Menschen Ruhe und Gelassenheit verschafft, kann auch von Erwachsenen eingeübt und gelernt werden. Eine Erwartung der Selbstwirksamkeit, die eine Mischung aus Selbstvertrauen, praktischem Verständnis und der Fähigkeit, Probleme als Herausforderungen anzunehmen darstellt, kann als mächtigster innerer Schutzfaktor bezeichnet werden.

4. *Die Bedeutung sozialer Unterstützung aus der Umgebung*

Wichtig ist die Unterstützung von außen durch **Schulen** und Bildungseinrichtungen und das Eingebundensein in ein **soziales Netzwerk**, die die Kompetenz der Menschen belohnt und ihnen den Glauben an das Leben stärkt und wiedergibt. Emmy Werner hält es für besonders wichtig, dass die halt gebenden und Werte vermittelnden **Funktionen religiöser und kirchlicher Bindungen** in Zukunft genauer untersucht wird.

Ein großer Irrtum bestünde darin, Resilienz als rein persönliches Attribut zu sehen, als ein bestimmtes Verhalten oder eine Eigenschaft des Kindes. Hier besteht die Gefahr, dass ein Scheitern dem Individuum zugeschrieben wird und gesellschaftliche Probleme, die sich

unter anderem in einer steigenden Armut bestimmter Bevölkerungsschichten zeigen, als individuelles Defizit umdefiniert werden. Es darf meiner Meinung nach nicht vergessen werden, dass es Lebensumstände gibt, unter denen kein Kind und keine Erwachsene gedeihen kann. Hierzu zählen Umstände, unter denen es so sehr an Ernährung, Pflege und Fürsorge und **grundlegender sozialer Sicherheit** mangelt, dass die weitere Entwicklung unvermeidlich gefährdet ist.

Die **Bedeutung des Sozialen** und damit den hohen Stellenwert von Erziehung, Familie, Bildung und sozialer Unterstützung für die Ausbildung von Resilienz wurde von der Forschung schon grundlegend bestätigt. Die Wurzeln für die Entwicklung von Resilienz liegen also in besonderen schützenden Bedingungen, die es in seiner Umgebung erfährt.

##### 5. Die Förderung von resilientem Verhalten bei Kindern und Erwachsenen

Resilienz bezeichnet kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal eines Menschen, sondern umfasst eine Kapazität, die im Verlauf der Entwicklung erworben wird. Dies weist darauf hin, dass Resilienz erlernbar ist. Je früher sie erworben wird, umso besser. Am leichtesten lernen Kinder resiliente Eigenschaften in den ersten zehn Lebensjahren, doch auch im Erwachsenenalter ist Resilienz erlernbar.

#### a) Auf kindliche Belastungen von Kindern und Jugendlichen angemessen reagieren

Kindertageseinrichtungen, Schulen und auch Heime der stationären Jugendhilfe sind diejenigen gesellschaftlichen Institution, die Kinder als Orte außerhalb der engeren Familie und über einen längeren Zeitraum in ihrer Entwicklung begleiten; in diesen Einrichtungen ergeben sich die besonderen Chancen einer Kooperation und förderlichen Zusammenarbeit mit den Eltern und Familien der Kinder. So gesehen werden diese Einrichtungen zu immer wichtigeren Sozialisationsinstanzen in der frühen Lebensphase von Kindern. („Kinder Stärken“ – Programm zur Resilienzförderung, Fröhlich-Gildhoff, 2008).

Immer hat die Angst einen entscheidenden Anteil, denn alle Menschen entwickeln Angst, wenn grundlegende Bedürfnisse wie z.B. die nach „Orientierung, Sicherheit und Kontrolle“, nach „Bindung und Liebe“ wie auch nach „Achtung und Wertschätzung“ (vgl. Becker, 2006) nicht genügend beachtet und berücksichtigt werden.

Schulen und auch Heime sollten zu Orten werden, an dem Kinder und Jugendliche Beziehungserfahrungen machen können mit zugewandten, kompetenten und fürsorglichen Erwachsenen, die Vertrauen fördern, Sicherheit vermitteln und sich als positive Rollenmodelle zeigen. Es wird deutlich, dass hilfreiche und förderliche Entwicklung nur im Rahmen einer gelungenen Beziehung zwischen ErzieherIn und Kind möglich ist...(Bauer, 2006, S.123).

ErzieherInnen und auch LehrerInnen übernehmen so eine kompensatorische Funktion als verlässliche Bezugsperson und kompetente, fürsorgliche und unterstützende Erwachsene. Somit wird die Fähigkeit zum Beziehungsaufbau zu einem zentralen Element der Erzieher- und Lehrerpersönlichkeit. Kinder brauchen Erfahrungen mit Erwachsenen, die

- transparent, echt und präsent sind
- Kinder und Jugendliche achten und fördern
- verständnisvoll, freundlich und gerecht sind
- humorvoll und tolerant sind und
- die Eltern als Partner akzeptieren und einbeziehen.

Die Erwartungen häufig mehrfach traumatisierter Kinder im Heim sind immer auf Beziehungsangebote ausgerichtet: Die Erfahrung, „Da ist jemand, für den bin ich wichtig, die oder der meint wirklich mich!“ ist für viele eine neue und wertvolle Erfahrung. Nach heutigem Wissen aus der neurobiologischen Forschung kann man davon ausgehen, dass die Korrektur des Verlustes von Vertrauen durch neue positive Erfahrungen über die Verlässlichkeit von Beziehungen der vielleicht wichtigste Ansatz zur Bearbeitung traumatischen Erfahrungen ist. (vgl. Hüther, 2002)

Daniel & Wassel (2002) haben folgende Grundbausteine der Resilienz aus Sicht des Kindes herausgearbeitet. Darin drückt sich auch die Zielrichtung einer Resilienzförderung im Kindesalter aus:

Ein resilientes Kind sagt...

Ich habe...

- Menschen um mich, die mir vertrauen und die mich bedingungslos lieben,
- Menschen um mich, die mir Grenzen setzen, an denen ich mich orientieren kann und die mich vor Gefahren schützen,
- Menschen um mich, die mir als Vorbilder dienen und von denen ich lernen kann,
- Menschen um mich, die mich dabei unterstützen und bestärken, selbstbestimmt zu handeln,
- Menschen um mich, die mir helfen, wenn ich krank oder in Gefahr bin und die mich darin unterstützen, Neues zu wagen

Ich bin...

- eine Person, die von anderen wertgeschätzt und geliebt wird,
- froh, anderen helfen zu können und ihnen meine Anteilnahme zu signalisieren,
- respektvoll gegenüber mir selbst und anderen,
- verantwortungsvoll für das, was ich tue,
- zuversichtlich und hoffnungsvoll, dass alles gut wird.

Ich kann...

- mit anderen sprechen, wenn mich etwas ängstigt und mir Sorgen bereitet,
- Lösungen für Probleme finden, mit denen ich konfrontiert werde,
- Spüren, wann es richtig ist, eigenständig zu handeln oder ein unterstützendes Gespräch mit jemand zu suchen,
- Jemanden zu finden, der mir hilft, wenn ich Hilfe brauche.

b) Wie kann man als Erwachsener Resilienz erlernen?

Resilienzförderung im Erwachsenenalter stützt sich auf die Erfahrung, dass die Zukunft immer Hoffnung birgt und dass Resilienz – zumindest was die Ausschöpfung der personalen Ressourcen angeht – sich auch im späteren Leben noch entwickeln lässt. Emmy Werner konnte dies eindrucksvoll an ihren Kindern in der Untersuchung in Kauai, einer Hawaii-Insel, belegen: Nicht alle, die in ihren ersten Lebensjahrzehnten zu wenig Widerstandskraft und Unterstützung hatten, ihren schwierigen Lebensumständen zu trotzen, blieben schwach. Im Gegenteil: Die Mehrzahl von ihnen entwickelte spätestens als Mittdreißiger eine seelische Stärke, die ihnen half, ihr Leben in eine andere Richtung zu lenken. In dieser Phase gab es entscheidende Wendungen, die ihnen eine neue Kraft gaben: Sie hatten einen Beruf gefunden, der sie erfüllte, einen Ehepartner, mit dem sie glücklich waren und manches Unglück und manche Enttäuschung überstanden, die sie geläutert und letztlich gestärkt hat.

In unserer leistungsorientierten Welt, die oft nur den Genuss und den Spaß kennt, haben wir verlernt, Brüchen und Schwächen in unserem Leben ihren Platz zu geben. Dabei sind sie so wichtig, um Krisen zu bewältigen: gerade an Schmerz und Traurigkeit können wir wachsen, wir müssen nur bereit sein, sie auch zuzulassen. Es ist in einer Krise meist hilfreich, bei dem zu bleiben, was ist und auch den Schmerz zu akzeptieren. Menschen sollten sich in einer Krise nach Möglichkeit selbst in den Arm nehmen und zu sich sagen: „Ja im Moment geht es mir schlecht! Und das darf auch so sein!“ Auch wenn ich nicht verstehe, warum ich da gerade gelandet bin, mich zu akzeptieren, statt mich zu verurteilen. Neue Aktivität und Suche nach Lösungen, auch gut gemeinte Ratschläge von Freunden, kommen erst später.

So gesehen kann eine Krise zu einer tieferen Selbstbegegnung und Selbsterkenntnis führen und zu einer Neuausrichtung in meinem Leben. Resilienz – die Widerstandskraft der Seele kann erst aus der Krise aus dem Leid, der Unzulänglichkeit wachsen und entstehen. Erst wenn ich etwas Unangenehmes durchmache, habe ich die Chance, gerade dadurch zu wachsen: Wachstum kommt meist aus der Belastung, aus dem Widerstand heraus und nicht wenn alles klar ist und glatt läuft, so schön und ruhig, wie wir uns das Leben oft wünschen. Wer in einer Krise steckt, muss nichts vollkommen Neues lernen. Es geht vor allem darum, die vorhandenen Fähigkeiten wiederzuentdecken: Akzeptanz, Mitgefühl, Mut, Achtsamkeit, Demut, Dankbarkeit, Humor, Gelassenheit und Ausdauer.

Quellen der Resilienz finden Menschen in den vielfältigen Bereichen, in denen sich ihr Leben abspielt: in der eigenen Geschichte, in der Familie, in der Nachbarschaft, der Schule oder der Arbeit. Erst wenn wir wissen, was uns guttut, können wir das Schatzkästchen für unseren Selbstschutz öffnen. Wenn wir unsere Psyche stärken wollen, müssen wir bereit sein, uns zu hinterfragen: „Ist mein Leben derzeit so gestaltet, dass es auch einem möglichen nächsten Sturm trotzen kann?“ Resiliente Menschen fallen in allen Untersuchungen dadurch auf, dass sie ihre Situation gut reflektieren und sich auf die Wechselfälle des Lebens auch innerlich einstellen. Wer einen klaren Blick für das eigene Seelenleben hat, weiß auch eher, was für ihn gut ist und kann seine Partnerschaft, seine Arbeit und seinen Freundeskreis so gestalten, dass diese Bereiche für ihn zu einer unschätzbaren Kraftressource werden.

c) Es geht bei der Stärkung eines resilienten Verhaltens immer wieder um die Entwicklung eines **ressourcenorientierten, optimistischen Blickes**, um die Anerkennung von Stärken und Fähigkeiten, darum dass wir Krisen und Unsicherheiten als einen natürlichen Teil des Lebens akzeptieren lernen, dass wir in schwierigen Situationen die Initiative ergreifen, statt in der Opferrolle zu bleiben:

- Umfeld-Ressourcen (Familie, Freunde, Vereine...)
- arbeitsbezogene Ressourcen...
- Personale Ressourcen (kognitive Fertigkeiten, Spiritualität, Glaube, Da-Sein für andere...)
- Proaktivität (aktive Rolle, Zielstrebigkeit)

d) Versuchen wir uns immer wieder um Vernetzung, Kontakte, Beziehung und Austausch zu bemühen. Es geht um eine **dialogische Haltung im Leben** im Sinne von Martin Buber:

- das Leben als Prozess begreifen
- Respekt vor dem anderen ohne Bedingungen
- „Schatzsuche“ statt „Fehlerfahndung“
- Dialogische Haltung statt diagnostischen Blicks auf mein gegenüber
- Zur Versöhnung beitragen
- Den Mitmenschen begleiten, statt ihn abholen und irgendwo hinbringen

Akzeptieren wir Veränderungen als einen wichtigen, elementaren Teil des Lebens und halten Krisen nicht für unüberwindbar, nehmen wir sie vielmehr als Anlass für eine Neuorientierung und versuchen neue ungewohnte Wege zu gehen.

Gehen wir sorgsam mit uns selbst um und bauen Momente des Rückzugs, der Entspannung und der Achtsamkeit in unseren Alltag ein! Machen wir uns auf den Weg zu einer Spiritualität, die nicht egoistisch ist, sondern auf Weisheit, Achtsamkeit, Mit-Leiden und Liebe gründet!

---

## **Wege zur Resilienz:**

- **Bemühe dich um Vernetzung, um Kontakte, Beziehungen und Austausch!**
- **Halte Krisen nicht für unüberwindbar, nimm sie als Anlass für eine Neuorientierung und versuche auch neue ungewohnte Wege zu gehen!**
- **Akzeptiere Veränderungen als einen wichtigen, elementaren Teil des Lebens!**
- **Wende dich deinen eigenen Zielen zu; halte dir Möglichkeiten offen!**
- **Betrachte die Dinge realistisch und bewahre dir eine gelassene, humorvolle und hoffnungsvolle Haltung!**
- **Gehe sorgsam mit dir um und baue Momente der Achtsamkeit in deinen Alltag ein!**

## Resilienzfaktoren

Stabile und sichere Beziehung

Soziale Unterstützung

Emotional warmes Erziehungsklima

Überzeugende Modelle

Dosierte soziale Verantwortlichkeit

Lösungsorientierte Problembewältigung

Nicht in der Opferrolle bleiben

Herausforderungen zumuten

Günstige Selbstwirksamkeitserwartung

Gesundes Selbstvertrauen

Erfahrung von Sinn, Struktur und  
Bedeutung eigenen Handelns

Hoffnung und Optimismus auf eine bessere Zukunft

Aufstehen! Nach einer Niederlage nicht  
liegenbleiben!

Religiosität und Spiritualität / Sinn im Leben



## Resilienzförderung

Einfühlsam zuhören und begleiten

akzeptieren und wertschätzen

Die „Andersheit des Anderen“ achten

Konsequent und beharrlich sein

Handeln statt reden

Verantwortung übergeben

„Schatzsuche“ statt „Fehlerfahndung“

Herausforderungen zumuten

Transparent, echt und präsent sein

Humorvoll und tolerant sein

Versuche und kleine Fortschritte anerkennen

Sprache der Ermutigung pflegen

Ressourcenorientierter Blick

Dialogische Haltung auf Augenhöhe statt  
diagnostischer Blick

## Literatur:

- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit.* Tübingen: dgvt
- Frick, J. (2007). *Die Kraft der Ermutigung.* München: Huber
- Bauer, J. (2006). *Prinzip Menschlichkeit.* Hamburg: Hoffmann & Campe
- Bauer, J. (2015) *Selbststeuerung.* Blessing: München
- Berndt, Chr. (2013). *Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft.* dtv: München
- Brisch, K.- H., Hellbrügge, Th. (Hrsg.) (2003). *Bindung und Trauma. Risiken und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Kindern.* Stuttgart: Klett-Cotta
- Buber, M. (2006) *Das dialogische Prinzip.* Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönnau-Böse, M. (2009). *Resilienz.* UTB: München
- Gabriel, Th. (2005). *Resilienz - Kritik und Perspektiven,* In *Zeitschrift für Pädagogik*, 51, Heft 2, S. 208-217
- Fookan, I., Zinnecker, J. (Hrsg.). *Trauma und Resilienz. Chancen und Risiken lebensgeschichtlicher Bewältigung von belasteten Kindheiten.* Juventa; Weinheim
- Gilan, D., Helmreich I., Hahad O. (2021) *Resilienz – Die Kunst der Widerstandskraft. Was die Wissenschaft dazu sagt.* Verlag Herder: Freiburg i. Breisgau
- Kalisch R. (2017). *Der resiliente Mensch. Wie wir Krisen erleben und bewältigen.* Berlin Verlag: München, Berlin
- Klemenz, B. (2007). *Ressourcenorientierte Erziehung.* Tübingen: dgvt
- Kormann, G. (2006) *Ehemalige im Kinderdorf. Innerseelische Situation und Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen in einer Einrichtung der stationären Jugendhilfe.* München: Martin Meidenbauer
- Kormann, G. (2009). *Resilienz – Was Kinder und Erwachsene stärkt.* In *Gesprächspsychotherapie und personenzentrierte Beratung*, 4/2009, S. 188-197
- Kormann, G. (2011). *Dialogische Erziehung im Heim – am Beispiel eines Kinderdorfes.* In M., Zander (Hrsg.). *Handbuch Resilienzförderung.* Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften
- Kormann, G. (2011). "Die personenzentrierte Psychotherapie von Carl Rogers und das dialogische Prinzip". Vortrag am 02.07.2011 auf der Tagung der Martin-Buber-Gesellschaft im Martin-Buber-Haus in 64646 Heppenheim mit dem Tagungsthema: "Das dialogische Prinzip und die Vielfalt der Perspektiven in der Psychotherapie und Beratung". Unveröffentlichtes Vortragsmanuskript.
- Krause, Ch., Lorenz, R.-F. (2009). *Was Kindern Halt gibt.* Göttingen: V&R
- Opp, G., Fingerle, M. (Hrsg.) (2007). *Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz.* München: Ernst Reinhardt
- Rönnau-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2015). *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne.* Kohlhammer: Stuttgart
- Rogers, R. C., Rosenberg, R. (1980). *Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit.* Stuttgart: Clett-Kotta.
- Welter-Enderlin, R., Hildenbrand B. (Hrsg.) (2006). *Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände.* Carl-Auer; Heidelberg
- Werner, E.E., Smith, R.S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery.* Ithaca: Cornell University Press
- Wustmann, C. (2004). *Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Beiträge zur Bildungsqualität.* Weinheim: Beltz
- Zander, M. (Hrsg.) (2011). *Handbuch Resilienzförderung.* Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften
- Zander, M. (2015). *Laut gegen Armut – leise für Resilienz. Was gegen Kinderarmut hilft.* Beltz Juventa: Weinheim