

Bernhard Leipold

Resilienz im Erwachsenenalter

Mit einem Geleitwort von Werner Greve

Unter Mitarbeit von Tim Loeptien

Mit 17 Abbildungen und 7 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

PD Dr. *Bernhard Leipold* vertritt die Professur für Entwicklungs- und Gesundheitspsychologie an der Universität der Bundeswehr München.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

UTB-Band-Nr.: 4451
ISBN 978-3-8252-4451-4

© 2015 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany
Einbandgestaltung: Atelier Reichert, Stuttgart
Covermotiv: © Pupkis – Fotolia.com
Satz: JÖRG KALIES – Satz, Layout, Grafik & Druck, Unterumbach

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München
Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Hinweise zur Benutzung dieses Lehrbuches	8
Ganz normale Magie – Geleitwort von Werner Greve	9
Vorwort.	14
1 Einführung	17
1.1 Psychische Widerstandsfähigkeit und positive Entwicklung trotz widriger Umstände.	17
1.2 Fragestellungen und Inhalte des Buches	20
1.3 Historische Vorläufer und verwandte Konzepte	27
1.4 Die Struktur der Resilienz	31
1.5 Methodische Grundkenntnisse.	33
1.5.1 Korrelative Studien	34
1.5.2 Studien mit systematisch variierten Gruppen	38
1.6 Zusammenfassung.	40
1.7 Fragen zum Stoff	41
2 Rahmenbedingungen der Resilienz: Ursachen, Konsequenzen und Bewertungskriterien	42
2.1 Die Psychologie der Lebensspanne als Rahmenperspektive	43
2.2 Herausforderungen und Krisen im Erwachsenenalter	52
2.2.1 Gesundheit und körperliche Funktionstüchtigkeit	55
2.2.2 Soziale Erwartungen: Entwicklungsaufgaben und -übergänge.	63
2.2.3 Kritische Lebensereignisse und traumatische Erfahrungen: Zufall und Unberechenbarkeit	66
2.2.4 Historische und kulturelle Ereignisse	70

2.3	Reaktionen auf Stress und Kriterien positiver Entwicklung	79
2.3.1	Körperliche Reaktionen auf Stress	79
2.3.2	Subjektives Wohlbefinden	87
2.4	Zusammenfassung.	94
2.5	Fragen zum Stoff	95
3	Ressourcen der Adaptation	96
3.1	Persönlichkeitsunterschiede	96
3.1.1	Personenorientierter Ansatz	97
3.1.2	Stabilität von Persönlichkeitseigenschaften und Resilienz	98
3.2	Bewältigungsressourcen	101
3.2.1	Relationaler Ansatz	102
3.2.2	Formen von Bewältigung	104
3.3	Altersunterschiede	111
3.3.1	Bewältigung im Erwachsenenalter und Alter	112
3.3.1	Langfristige Altersunterschiede und Veränderungen auf der Prozessebene	115
3.3.3	Die Rolle des Alters im Bewältigungsprozess.	119
3.4	Soziodemografische Faktoren und soziale Normen	120
3.4.1	Soziodemografische Faktoren	121
3.4.2	Soziale Normen	123
3.5	Soziale Unterstützung	129
3.6	Zusammenfassung.	134
3.7	Fragen zum Stoff	135
4	Entwicklung und Handeln	136
4.1	Entwicklung als Adaptation und Handeln	136
4.2	Intentionale Selbstgestaltung	140
4.2.1	Intentionale Selbstentwicklung	140
4.2.2	Übergreifende Themen und Funktionen der intentionalen Selbstentwicklung	142

4.2.3	Ziele und Volitionen	145
4.2.4	Volitionspsychologische Ansätze	150
4.3	Möglichkeiten und Grenzen intentionaler Selbststeuerung	154
4.3.1	Die Steuerung von emotionsregulierendem Coping	155
4.3.2	Grenzen der intentionalen Kontrolle: Automatische Selbstregulation	158
4.4	Ein ordnungsgebender Rahmen: Adaptive Prozesse ermöglichen Resilienz	168
4.5	Zusammenfassung	171
4.6	Fragen zum Stoff	173
5	Die Förderung von Resilienz in der Praxis	174
5.1	Prävention und Intervention	175
5.2	Psychologische Frühintervention und Krisenintervention	178
5.3	Spezifische Interventionen bei der Behandlung von Traumata	180
5.4	Prävention und Intervention in den Gesundheitswissenschaften	184
5.4.1	Kognitive und gesundheitsbezogene körperliche Trainings	187
5.4.2	Training von Bewältigungskompetenzen	190
5.4.3	Interventionen zur Förderung sozialer Beziehungen . . .	195
5.4.4	Musikalische Interventionen (von Tim Loeptien)	197
5.5	Intervention, Entwicklung und Handeln	202
5.6	Zusammenfassung	204
5.7	Fragen zum Stoff	205
6	Ausblick	206
	Glossar	210
	Literatur	219
	Register	238