

# Bücher vom Resilienz-Experten Jürg Frick



**Jürg Frick**, Prof. Dr. phil., emeritiert, Psychologe FSP; individualpsychologischer Berater SGIPA, Lehrerausbildung und Lehrtätigkeit, seit 1991 in der Aus- und Weiterbildung sowie Beratung von Lehrpersonen tätig, ab 2002 Dozent und Berater an der Pädagogischen Hochschule Zürich. Heute tätig als freier Weiterbildner an verschiedenen Schulen und Pädagogischen Hochschulen sowie als psychologischer Berater in eigener Praxis.

*Arbeitsschwerpunkte:* Gesundheit und Salutogenese im Lehrberuf, Burn-out und Burn-out-Prävention im Lehrberuf, Resilienz und Resilienzförderung, Psychologie der Ermutigung, Psychologie der Verwöhnung, Geschwisterpsychologie, Bindung und Beziehungskompetenz im Klassenzimmer, Depressionen im Kindes- und Jugendalter. Autor diverser Bücher und Fachartikel, u. a.: *Die Droge Verwöhnung. Beispiele, Folgen, Alternativen* (5. Auflage 2018); *Ich mag dich – du nervst mich! Geschwister und ihre Bedeutung für das Leben* (5. Auflage 2024); *Die Kraft der Ermutigung. Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe* (3. Auflage 2019); *Gesund bleiben im Lehrberuf. Eine ressourcenorientiertes Handbuch* (2015); *Was uns antreibt und bewegt. Entwicklung verstehen, begleiten und beeinflussen* (2011); *Resilienz und Salutogenese im Lehrberuf* (2021), *Resilienz und Resilienzförderung in Beratung und Coaching* (2024).  
[www.juergfrick.ch](http://www.juergfrick.ch)



Jürg Frick

## Die Kraft der Ermutigung

Grundlagen und Beispiele  
zur Hilfe und Selbsthilfe

3., überarbeitete und ergänzte Auflage 2019.  
392 Seiten, 5 Abbildungen, 37 Tabellen,  
kartoniert

€ 24,95 (DE) / € 25,70 (AT) / CHF 34.50

ISBN 978-3-456-85747-3

Auch als eBook erhältlich

Jürg Frick

## Die Kraft der Ermutigung

Grundlagen und Beispiele  
zur Hilfe und Selbsthilfe

3., überarbeitete und ergänzte Auflage

 hogrefe

Warum geben manche Menschen in schwierigen Lebenssituationen auf – während andere weiterkämpfen oder sogar über sich hinauswachsen? Liegt es daran, wie wir in unserer Kindheit und Jugend ermutigt oder vielleicht gerade entmutigt wurden? Der Psychologe Jürg Frick zeigt, wie sich diese Erfahrungen in unserem weiteren Leben als Grundhaltungen positiv oder negativ auswirken, wenn wir vor großen Herausforderungen stehen – und wie wir gezielt die Kraft der Ermutigung nutzen können, damit das Leben besser gelingen kann. Vier nützliche Fragebogen zur Selbst- und Fremdermutigung runden das Buch ab.

Die 3. Auflage wurde aktualisiert und ergänzt, unter anderem mit der Unterscheidung zwischen Lob und Ermutigung, Hinweisen zu Chancen, Stolpersteinen und Grenzen beim Ermutigen im pädagogischen Bereich und Erkenntnissen aus der Empathie- und Kooperationsforschung.



Jürg Frick  
**Die Droge Verwöhnung**  
 Beispiele, Folgen, Alternativen

5., überarbeitete Auflage 2018.  
 256 Seiten, kartoniert  
 € 19,95 (DE) / € 20,60 (AT) / CHF 27.90  
 ISBN 978-3-456-85746-6  
 Auch als eBook erhältlich

Warum werden Kinder zu sehr verwöhnt? Oft geht es um weit mehr als nur um materielle Überversorgung, auch emotional kann man Kinder zu sehr verwöhnen. Verwöhnen geschieht auf „breiter Front“. Die Folgen können schwerwiegend sein: Überängstlichkeit im Leben, mangelndes Selbstvertrauen bis hin zur Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit und der emotionalen Intelligenz. Der Autor entwickelt Alternativen für einen liebevollen, aber dennoch nicht verwöhnenden Umgang mit Kindern.



Jürg Frick  
**Gesund bleiben im Lehrberuf**  
 Ein ressourcenorientiertes Handbuch

2015. 392 Seiten, 5 Abbildungen, 15 Tabellen, kartoniert  
 € 29,95 (DE) / € 30,80 (AT) / CHF 40.50  
 ISBN 978-3-456-85474-8  
 Auch als eBook erhältlich

Als Lehrkraft zu arbeiten ist anstrengend, Kräfte raubend, fordernd und bedingt ein hohes Maß an Engagement und Widerstandsfähigkeit. Dabei ist die Gesundheit die wesentlichste Voraussetzung und Basis für eine befriedigende Berufsausübung. Das Buch bietet konkrete Hilfestellungen und Entlastungsmöglichkeiten, die dazu beitragen, dass Lehrpersonen wieder mehr Selbstermächtigung im Berufsfeld bekommen, die eigene Selbstwirksamkeit erhöhen und erweiterte Handlungsmöglichkeiten und Spielräume schaffen.



Jürg Frick  
**Ich mag dich - du nervst mich!**  
 Geschwister und ihre Bedeutung für das Leben

Mit einem Geleitwort von Franz Petermann.  
 5., überarbeitete Auflage 2023.  
 368 Seiten, 7 Abbildungen, 15 Tabellen, kartoniert  
 € 34,95 (DE) / € 36,00 (AT) / CHF 46.50  
 ISBN:978-3-456-86313-9  
 Auch als eBook erhältlich

Eifersucht und Rivalität, Nähe und Distanz, die Position in der Geschwisterreihe – all das spielt im Leben auch erwachsener Menschen eine vielfach unterschätzte Rolle. Der Autor möchte dazu anregen, sich mit den eigenen Geschwisterbeziehungen – und mit denen der eigenen Kinder – auseinanderzusetzen. Für die 5. Auflage wurde der Inhalt überarbeitet und auf Basis neuester Studien aktualisiert.



Jürg Frick  
**Was uns antreibt und bewegt**  
 Entwicklung verstehen, begleiten und beeinflussen

2011. 359 Seiten, 16 Abbildungen, 17 Tabellen, kartoniert  
 € 19,95 (DE) / € 20,60 (AT) / CHF 27.90  
 ISBN 978-3-456-84981-2  
 Auch als eBook erhältlich

Von Kindesbeinen an werden wir von verschiedensten inneren und äußeren Faktoren beeinflusst und angetrieben. Oft ist uns dabei nicht klar, was uns und unsere Familie wirklich bewegt. Aber nur wenn wir erkennen, was sich in unserem Inneren abspielt, können wir Entwicklungen bei uns und bei unseren Kindern tatsächlich beeinflussen und fördern.

**Ich/wir bestelle/n**

Ex. Die Kraft der Ermutigung	ISBN 978-3-456-85747-3
Ex. Die Droge Verwöhnung	ISBN 978-3-456-85746-6
Ex. Gesund bleiben im Lehrberuf	ISBN 978-3-456-85474-8
Ex. Ich mag dich - du nervst mich	ISBN 978-3-456-86313-9
Ex. Was uns antreibt und bewegt	ISBN 978-3-456-84981-2

Institution \_\_\_\_\_

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Straße/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

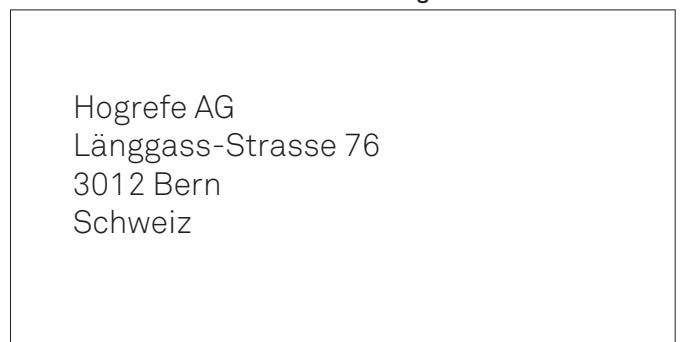
E-Mail \_\_\_\_\_

Newsletter

**Bestellschein**

Tel. +41 31 300 45 00  
 Fax +41 31 300 45 91  
 vertrieb@hogrefe.ch  
 www.hogrefe.com

**Bitte bestellen Sie bei Ihrer Buchhandlung oder wenden Sie sich an**



Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.