

Dankbar sein – Danke sagen..... 9
Vorwort..... 11
Einleitung 12

Teil 1: Theorie – Resilienz im Überblick

Resilienz: die neue Zukunftskompetenz? 16
Definitionen von Resilienz 19
Resilienz in der Forschung 22
 Pionierstudie: Kauai-Studie von Emmy Werner und Ruth Smith ... 22
 Entwicklungsstufen der Resilienzforschung 23
 Forschung im Arbeitskontext 25
Bekannte Resilienzmodelle und -konzepte der Trainingspraxis ... 28
 Die Strategie der Stehauf-Menschen..... 28
 Der Resilienzparcours 29
 7 Schlüssel für mehr innere Stärke 30
 Das Resilienz-Zirkel-Training 30
 Resilienzfaktoren nach Reivich und Shatté..... 31
 Weitere Modelle 31
Begriffe rund um Resilienz 33
 Resilienzfaktor Optimismus 33
 Resilienzfaktor Akzeptanz..... 37
 Resilienzfaktor Lösungsorientierung 39
 Resilienzfaktor Selbstregulation (Emotionsregulation)..... 41
 Resilienzfaktor Selbstverantwortung..... 44
 Resilienzfaktor Netzwerkorientierung 46
 Resilienzfaktor Zukunftsorientierung 47

Kausalanalyse	52
(Psychosoziale) Krise	52
Salutogenese statt Pathogenese	55
Risiko- und Schutzfaktoren	58
Selbstwirksamkeit(-erwartung)	59

Teil 2: Praxis – Der Seminarfahrplan

Seminarkonzeption.....	64
Zielgruppe.....	64
Zielsetzungen und Erwartungen.....	65
Zeitstrukturen	66
Umsetzungsgestaltung	66

Zweitätiges Seminarkonzept in Präsenz

Der erste Seminartag im Überblick.....	72
Ankommen und Kennenlernen.....	73
Kennenlernrunde	73
Lernziele	76
Unser Umgang miteinander	77
Agenda	78
Resilienz – Worüber sprechen wir?	79
Reflexion: „Was macht mich stark?“	82
Trainerinput: Resilienz und Forschung	84
Die sieben Resilienzfaktoren.....	87
Follow-up zur Übung „Was macht mich stark?“	93
Resilienz in Bezug auf Change und VUCA (inkl. BANI)	95
Change und die sieben Phasen des emotionalen Erlebens	95
Die „VUCA-Welt“	98
Definition von Stress und Stressoren	100
Definitionen	101
Die Stressampel	104

Übung: „Meine Rollen, Aufgaben und Verantwortlichkeiten“ ...	106
Eigene Stressverstärker erkennen und relativieren	109
Übung: „Über das Band gehen“	109
Video „Auswirkungen von Stress“	110
Stressverstärker.....	111
Sei perfekt!.....	114
Beeil dich!.....	115
Streng dich an!.....	116
Mach es allen recht!	117
Sei stark!.....	118
Reduktion von Stressoren – Aufbau von Ressourcen	122
Einstieg und Aktivierungsübung	122
Übung: Stressoren mindern – Ressourcen aufbauen	124
Tagesrückblick	126
Der zweite Seminartag im Überblick.....	128
Stimmungsabfrage und Fragen zum Einstieg in Tag 2	129
Resilienzfaktor Selbstregulation	130
Definition von Selbstregulation (Reiz und Reaktion)	132
Selbsttest zur Emotionskontrolle	134
Die Selbstregulationstheorie nach Bandura.....	134
Rezept zur Selbstregulation	140
Stress abbauen und Gelassenheit entwickeln.....	141
Die 5-A-Strategie	142
Exkurs: Circle of Influence.....	145
Love it, change it, or leave it.....	148
Einflussfaktoren bei der Entscheidungsfindung	151
Reflexion (Gruppenarbeit).....	152
Entscheidungsfindung.....	153
Denksysteme	155
Heuristiken	157
Entscheidertypen	159
Bewegung – Weg von/Hin zu	161
Voraussetzungen für die Entscheidungsfindung	163
Vorgehensweise bei der Entscheidungsfindung	163

Methoden zur Entscheidungsfindung..... 166

Mein Resilienzbaum..... 175

Feedback und Verabschiedung..... 179

Live-Online-Training

Planung und Vorbereitung 186

 Grundlegende Vorbereitungen 186

 Teilnehmenden-Anspruch 188

 Vorabimpuls: Überraschungspaket..... 188

 Umsetzungsgestaltung 189

 Kurzer Hinweis zum Medieneinsatz im Live-Online-Seminar 190

Live-Online-Tagestraining im Überblick 191

Tageseinstieg und Aktivierung 192

 Kennenlernen-Übung Wohlfühlorte..... 193

 Drei Fragen an die Teilnehmenden 194

Resilienz – Worüber sprechen wir? 196

 Resilienzdefinition und Resilienz in der Forschung 197

 Resilienztest..... 197

Aktivierender Einstieg mit Entspannungsübungen 201

Verknüpfung Stress und Resilienz 203

 Die Stressampel 204

 24-Stunden-Tortendiagramm und Lebensrad 204

Aktivierung nach der Mittagspause 209

Krisen-ABC..... 210

Keep cool – ABC des Wohlbefindens 212

Rechts-links-Stimulation zum Stressabbau 213

Inhalt

Ressourcen aktivieren 215
 Zitronenexperiment 215
 Berlin-Ressourcenliste 216

Mein Resilienz-Schutzschild 218

Feedback und Verabschiedung 220

Teil 3: Methodentools

Optimismus 224
 Brief an das Glück 224
 Seile des Glücks 228
 Der Optimisten-Energieriegel 231

Akzeptanz 236
 Der Esel und der Brunnen 236
 7 Schritte zur Akzeptanzentwicklung 238
 Not-to-do-Liste 243

Lösungsorientierung 246
 Kopfstandmethode (Umkehrmethode) 246
 One-Pager-Sheet der systemischen Fragestellungen 249
 Kollegiale Fallberatung 255

Selbstregulation 261
 Das Gefühlsrad 261
 Körperübungen zur Stimmungsverbesserung 267
 Meine Hot Buttons 270

Selbstverantwortung 274
 Möhren der Verführung 274
 Meine vielen „Selbsts“ im Sinne der Selbstverantwortung 278
 Denkstress abbauen – „Stop Overthinking“ 281

Netzwerkorientierung 286
 Netzwerk-Radar-Sichtung 287
 Berufliche Vernetzungs- und Kommunikationsmatrix 292
 Freude im Miteinander mit der ABC-Methode 297

Zukunftsorientierung300
 Löffelliste (Bucket List) 300
 Retrospektiven 303
 Werte – mein innerer Handlungskompass 308

Stichwortverzeichnis..... 312