

# Inhalt

<b>Das Phänomen Resilienz</b>	<b>5</b>
▪ Was es heißt, resilient zu sein	6
▪ Warum einige Menschen widerstandsfähiger als andere sind	9
▪ Die Resilienzfaktoren	17
▪ Die Krise als Lehrmeister	19
▪ Resilienz entwickelt sich ein Leben lang	25
<b>Resilienz als Wirtschaftsfaktor</b>	<b>27</b>
▪ Unternehmen im Wandel	28
▪ Überleben in der VUCA-Welt	29
▪ Widerstandsfähig in turbulenten Zeiten	33
▪ Starke Mitarbeiter – starke Unternehmen	41
<b>Resilienter werden</b>	<b>45</b>
▪ Flexibilität und Beweglichkeit fördern die Widerstandskraft	46
▪ Neues aus der Forschung	47
▪ Mit Sicherheit stark durch Krisen	56
▪ Drei Säulen für mehr Sicherheit	64

<b>Acht Kompetenzen, die stark machen</b>	<b>81</b>
■ Der Resilienz-Zirkel	82
■ Optimismus und positive Selbsteinschätzung	85
■ Akzeptanz und Realitätsbezug	87
■ Lösungsorientierung und Kreativität	89
■ Selbstregulation und Selbstfürsorge	91
■ Selbstverantwortung und Gestaltungskraft	93
■ Beziehungen, Netzwerke und Vorbilder	95
■ Zukunftsgestaltung und Visionsentwicklung	97
■ Improvisationsvermögen und Lernbereitschaft	99
<b>Und Ihre Resilienz?</b>	<b>103</b>
■ Wie steht es um die Resilienz Ihres Unternehmens?	104
■ Wie steht es um Ihre persönliche Resilienz?	109
■ Übungen zur Resilienzförderung	113
■ Literatur	117
■ Stichwortverzeichnis	119