

Inhalt

| | |
|---|---------------|
| Das Phänomen Resilienz | 5 |
| ▪ 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 |
| Resilienz als Wirtschaftsfaktor | 27 |
| ▪ Unternehmen im Wandel | 28 |
| ▪ Überleben in der VUCA-Welt | 29 |
| ▪ Widerstandsfähig in turbulenten Zeiten | 33 |
| ▪ Starke Mitarbeiter – starke Unternehmen | 41 |
| Resilienter werden | 45 |
| ▪ Flexibilität und Beweglichkeit fördern die Widerstandskraft | 46 |
| ▪ Neues aus der Forschung | 47 |
| ▪ Mit Sicherheit stark durch Krisen | 56 |
| ▪ Drei Säulen für mehr Sicherheit | 64 |

| | |
|---|----------------|
| Acht Kompetenzen, die stark machen | 81 |
| ▪ 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 |
| Und Ihre Resilienz? | 103 |
| ▪ 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 |