

# Inhaltsverzeichnis

<b>Unsere Fähigkeit zu Resilienz</b>	<b>9</b>
Eine unerschlossene Quelle zur Lösung komplexer Aufgaben	9
Die erschöpfte Arbeitswelt – alles übertrieben oder ernst zu nehmen?	11
Im Austausch genauer werden	13
Den Fokus auf Kraft und Ressourcen richten	14
Die eigenen Kräfte kennen und wecken	16
Resilienz in Unternehmen	19
Unsere Arbeitswelt verlangt einen Bewusstseinssprung	21
Resilienz kann gezielt trainiert werden	23
Veränderung beginnt im Geist	24
Das H.B.T.-Resilienz-Training spricht den ganzen Menschen an	25
Dank	28

<b>SCHRITT 1: Fahren Sie Ihre Organisation durch den »Resilienz-TÜV«</b>	<b>29</b>
<b>Überprüfen Sie Ihre Widerstandskraft, Flexibilität und Belastungsfähigkeit</b>	<b>30</b>
Eine mobile Welt verlangt viel Kraft	30
Signale erkennen und ernst nehmen	31
Leider noch die Ausnahme	32
Der Unternehmers-TÜV Sachliche und menschliche Faktoren gleichermaßen beachten	35
Klare Strukturen helfen bei der Betrachtung	36
Miteinander warmlaufen ist wichtig	41
Stabilisierende Faktoren lassen sich schnell zusammentragen	47

<b>SCHRITT 2: Pflegen Sie den persönlichen und organisationalen Energiehaushalt</b>	<b>51</b>
<b>Schaffen Sie Bewusstsein für die Voraussetzung von Leistungsfähigkeit</b>	<b>52</b>
Wie steht es um den eigenen, persönlichen Energiehaushalt?	52
Geben und Nehmen ins Gleichgewicht bringen	53
Sorgfalt und Fürsorge für sich selbst	54
Unterschiedliche Wahrnehmungen von Stress	56
Ernährung findet auf vielen Ebenen statt	57
Energiespeicher bewusst auffüllen	62
Die Übung »Das Energiefass« im Team durchspielen	63
Sprache wirkt auf die Qualität der Arbeit ein	65
 <b>SCHRITT 3: Fördern Sie kontinuierlich Ihre Resilienz-Faktoren</b>	 <b>67</b>
<b>Trainieren Sie Schritt für Schritt umfassende Souveränität</b>	<b>68</b>
Wesentliche Faktoren der Resilienz-Entwicklung	68
Persönliche Grundhaltung	71
Soziale Ressourcen	76
Arbeitsbezogene Ressourcen	81
Checkliste	85
 <b>SCHRITT 4: Planen Sie und Ihr Team systematisch Grenzerweiterungen</b>	 <b>91</b>
<b>Unterscheiden Sie zwischen veränderbarer und unveränderbarer Welt</b>	<b>92</b>
Druck herausnehmen – Ansprüche und Vorstellungen zurückfahren	92
Menschliche Entwicklungsschritte nüchtern planen und kontrollieren	93
Vom Tun und Lassen	96
Bisherige Hinderungsgründe systematisch miteinbeziehen	101
Es braucht Geduld und Entschiedenheit	105

<b>SCHRITT 5: Wappnen Sie sich aktiv gegen Überforderung und Burnout</b>	<b>107</b>
Verstehen Sie das feine Gleichgewicht zwischen Belastungen und Ressourcen	108
Symptome frühzeitig erkennen	108
Ursachen und mögliche Behandlungen	110
Kosten und Nutzen betrieblicher Gesundheitsprävention	113
Welche Verantwortung trägt die Führungskraft?	118
Seine Mitarbeiter kennen	119
Führung braucht Zeit und wirkliches Interesse	122
 <b>SCHRITT 6: Schmieden Sie Ihre Mitarbeiter und Kollegen eng zusammen</b>	 <b>125</b>
Bilden Sie tragende Netzwerke, die in Krisenzeiten Kraft spenden	126
Freundschaft und Flexibilität	126
Glück und Zufriedenheit gestalten	127
Netzwerkpflege ist heute unerlässlich	130
Die aktive Pflege des Beziehungsbands	130
Teamschmiede verlangt hohen Respekt und Aufmerksamkeit	134
Ein Bild sagt mehr als tausend Worte	138
Die gemeinsame Kraft spüren	141
 <b>SCHRITT 7: Fassen Sie den Mut zur Klarheit</b>	 <b>143</b>
Üben Sie, komplexe Themen differenziert zu betrachten und ehrlich zu benennen	144
Verantwortung übernehmen und sich an die Arbeit machen	144
Der Grundpfeiler der Resilienz: die Arbeit an der persönlichen Haltung	144
Soziale Ressourcen schaffen	146
Aktives Gestalten der arbeitsbezogenen Einflussfaktoren	153
Vertrauen in die eigene Kraft – Vertrauen ins Leben ...	155

<b>SCHRITT 8: Schärfen Sie Ihre Intuition und Entscheidungscompetenz</b>	<b>157</b>
<b>Entwickeln Sie Spürsinn für mögliche Lösungswege</b>	<b>158</b>
Nach vorne schauen	158
Resilienz als Sicherungsseil	159
Alle Sinneskanäle benutzen	161
Fühlen statt Denken	166
 <b>SCHRITT 9: Gestalten Sie Veränderungen aktiv und mit Überblick</b>	 <b>171</b>
<b>Fördern Sie Kreativität, Verantwortung und Selbstreflexion</b>	<b>172</b>
Freude an Veränderung gehört heute dazu	172
Emotionale Akzeptanz verlangt Zeit, Geduld und Lebensweisheit	173
Von der Resignation zur Lösungsorientierung	176
Sportsgeist entwickeln	182
 <b>SCHRITT 10: Bewahren Sie sich neben dem Spielbein konsequent ein Standbein</b>	 <b>185</b>
<b>Verankern Sie sich fest in Ihren Werten und Ihrer ureigenen Kraft</b>	<b>186</b>
Das Wesentliche nicht aus dem Auge verlieren	186
Authentisches Fühlen, Denken und Reden hält gesund	187
Achtsame Selbststeuerung setzt ungeahnte Kräfte frei	190
Die Balance von Ruhe und Bewegung	194
 Literaturverzeichnis	 199