

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 Faktoren, 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