

Vorwort	9
Einleitung	12
Gebrauchsanweisung für dieses Buch	16
Stressbewältigung, Resilienz und positive Psychologie	18
Stress	20
Resilienz	28
Positive Psychologie	31
Der Start in den Tag	36
Arbeitswelt und Gefühle	50
Den Energiespeicher immer wieder füllen	62
Ein Teller voller Gesundheit	74
Innere Antreiber und Glaubenssätze	89

Gedanken und Gefühle stärken	98
Körper und Arbeit	110
Rituale zum Ausklang	118
Umsetzung, die Hürden anpassen	126
Einleitung für den zweiten Teil	131
Ohne Vertrauen geht nichts	134
Vertrauen aufbauen – leichter gesagt als getan	143
Von Mensch zu Mensch	152
Psychologische Sicherheit, der Erfolgsfaktor Nummer eins	167
Das Positive bewusst machen und aufblühen lassen	183
Wirksam sein	195
Sicherheit durch Gemeinschaft	204
Sinn und Sinnlichkeit	211

Erfolge sichtbar machen	217
Selbstreflexion und Fragen	224
Sinnstiftende Gespräche führen	232
Schwierigkeiten und Kommunikation	243
Abschlussbemerkung	252
Über den Autor	254
Quellenangaben	256