
Inhalt

1	Sie sind fabelhaft und gefährdet	9
2	Weder Fels noch Wrack	29
3	Kognitives Verhaltens-Management für erschöpfte Fach- und Führungskräfte	43
4	Ressourcen, Anforderungen und Sie	63
5	Ihre Werte und Ihr Umfeld	77
6	Entwerfen Sie Ihren strategischen Resilienzplan	89
7	Umsetzung Ihres strategischen Resilienzplans	103
8	Wenn Sie eine Auszeit benötigen	119
9	Bauen Sie die Widerstandsfähigkeit Ihres Teams auf	133
	Schlusswort	149
	Danksagungen	153
	Anhang A: Tagesplaner für Ihre Resilienz	157
	Anhang B: Arbeitsblätter Ihres strategischen Resilienzplans	163
	Über die Autorin	169