

Inhalt

Homo resilientus – Vorwort	9
----------------------------------	---

Abschnitt I: Grundlagen eines systemischen Resilienzkonzepts

1 Entwicklung, Theorien und Modelle der Resilienz	16
2 Systemisches Resilienz- und Gesundheitscoaching	20
3 Unterscheidung Resilienz und Ressourcenorientierung	24
4 Risiko- und Schutzfaktoren	25
5 Sieben Faktoren der Resilienz	28
6 Das Resilienzcoaching-Modell	33
7 Abgrenzung zu Psychotherapie	40

Abschnitt II: Die Resilienzcoaching-Toolbox

1. Phase: Kontext- und Auftragsklärung	45
Toolbox 1.1: Wohlformulierte Ziele	47
Toolbox 1.2: Fragen zur Kontext- und Auftragsklärung	48
Toolbox 1.3: Auftragsklärung mit dem Systembrett	50
Toolbox 1.4: Auftragsklärung mit Timeline und Bodenankern	51
2. Phase: Analyse und Standortbestimmung	53
Toolbox 2.1: Selbsttest Resilienz	54
Toolbox 2.2: Gesundheits-Check	55
Toolbox 2.3: Team-Gesundheits-Check	56
Toolbox 2.4: Das Energiefass	56

Toolbox 2.5: Der Resilienztempel 59

Toolbox 2.6: Der Rollenkuchen 60

Toolbox 2.7: Die Biografielinie 63

Toolbox 2.8: Die Ressourcenanalyse 64

3. Phase: Achtsamkeitstraining und Stressbewältigung 65

Toolbox 3.1: Innehalten 65

Toolbox 3.2: Die innere Mitte 67

Toolbox 3.3: Atemtechniken 68

Toolbox 3.4: Check-in bei mir selbst 69

Toolbox 3.5: Die Fünf-Finger-Meditation 70

Toolbox 3.6: Der Drei-Minuten-Atemraum 72

Toolbox 3.7: Die Naturpause 73

Toolbox 3.8: Embodiment-Übung 74

Toolbox 3.9: Progressive Muskelentspannung 75

Toolbox 3.10: Body-to-Brain-Übungen 76

Toolbox 3.11: Micro-Movements für eine bessere Stimmung 77

4. Phase: Gesunde Grenzen setzen 79

Toolbox 4.1: Die Kunst des Neinsagens 80

Toolbox 4.2: Grenzen in Beziehungen resilient gestalten 82

Toolbox 4.3: Mitfühlender Brief an mich selbst 83

Toolbox 4.4: Hoch- und Tiefstatus 84

Toolbox 4.5: Selbstmitgefühl stärken 86

5. Phase: Mentale Stärke und innere Erlaubersätze finden 87

Toolbox 5.1: Resilientes Mindset 88

Toolbox 5.2: Reframing und der gute Grund 92

Toolbox 5.3: Den Zuversichtsakku aufladen 94

Toolbox 5.4: Negative Gefühle verstehen und akzeptieren 95

Toolbox 5.5: Auf Wolken gehen 96

Toolbox 5.6: Notfallkoffer Emotionen 97

Toolbox 5.7: Das ABC-Modell 99

Toolbox 5.8: Das Glücks- und Dankbarkeitstagebuch 101

Toolbox 5.9: Emotions-Change 102

6. Phase: Proaktivität und Handlungsspielräume erweitern 104

Toolbox 6.1: Veränderbare und nicht veränderbare Welt 104

Toolbox 6.2: Training des Achtsamkeitsmuskels 106

Toolbox 6.3: Aktionsplan für die Umsetzung	107
Toolbox 6.4: Die eigene Intuition trainieren	109
Toolbox 6.5: Blick zurück aus der Zukunft	110
Toolbox 6.6: Homezone, Lernzone, Stresszone	112
Toolbox 6.7: Die eigenen Werte bewusst machen	113
Toolbox 6.8: Systemische Lösungsorientierung	114
Toolbox 6.9: Der 80. Geburtstag	116
 7. Phase: Soziale Netzwerke und Beziehungen	117
Toolbox 7.1: Check Beziehungsnetzwerk	117
Toolbox 7.2: Das Beziehungskonto	119
Toolbox 7.3: Rituale in Beziehungen	120
Toolbox 7.4: Beziehung aufbauen und sich durchsetzen	122
Toolbox 7.5: Mitfühlende Sätze	124
Toolbox 7.6: Verbundenheit stärken	125
Toolbox 7.7: Achtsame und gewaltfreie Kommunikation in Konflikt- situationen	126
Toolbox 7.8: Beziehungsanalyse	127
Toolbox 7.9: Selbstreflexionsübung »Verhalten in Konfliktsituationen«	129
 8. Phase: Transfer	132
Toolbox 8.1: Ziele formulieren mit dem Moodboard	132
Toolbox 8.2: Bonusbohnen	134
Toolbox 8.3: Die acht Dimensionen des Wohlbefindens	134
Toolbox 8.4: Resilienztempel blanko	136
 Ausblick: Wie entwickelt sich Resilienz weiter?	138
Danke	141
Literatur	142