

---

# Inhalt

<b>Einführung</b>	<b>9</b>
<b>Unser Anliegen</b>	<b>10</b>
<b>Resilienz – ein Kompetenzbündel, um Komplexität zu meistern</b>	<b>21</b>
<b>Eigenschaften eines resilienten Menschen</b>	<b>22</b>
<b>Den Begriff Gesundheit genauer betrachten</b>	<b>24</b>
<b>Organisationale und persönliche Resilienz hängen eng zusammen</b>	<b>25</b>
<b>Fundierte Resilienzförderung braucht ganzheitliches Verständnis und Vorgehen</b>	<b>27</b>
<b>Zur psychosozialen Lage in Deutschland</b>	<b>29</b>
<b>Resilienz macht zukunftsfähig</b>	<b>40</b>
<b>Resilienz als Wettbewerbsvorteil</b>	<b>40</b>
<b>Unternehmen und Mitarbeiter widerstandsfähig machen</b>	<b>41</b>
<b>Die Zukunft bewusst gestalten</b>	<b>43</b>

---

— <b>Teil 01 Der Mensch: ein vielschichtiges Wesen mit schlummernden Potenzialen</b>	45
<hr/>	
<b>Bestandsaufnahme</b>	46
<hr/>	
<b>Ständige Veränderung und Arbeitsverdichtung fordern jeden Menschen heraus</b>	46
<b>Berufliche Belastungen haben viele Gesichter</b>	49
<b>Das Privatleben ist viel komplexer geworden</b>	54
<b>Probleme haben meist vielfältige Ursachen</b>	55
<b>Resiliente Menschen entwickeln ihre Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster weiter</b>	60
<hr/>	
<b>Resilienz als Vertrauen – Vertrauen ins Leben</b>	65
<hr/>	
<b>Intuition als Resilienzkompetenz</b>	70
<hr/>	
<b>Resilienzentwicklung ist Persönlichkeitsentwicklung</b>	76
<hr/>	
<b>Mut fassen und neue Wege gehen</b>	76
<b>Die Entwicklung von Resilienz setzt auf drei Ebenen an</b>	79
<b>Die praktische Umsetzung ist das Wichtigste</b>	86
<b>Das innere Gleichgewicht herstellen</b>	87
<b>Die Wirkung eines solchen Trainings lässt sich beschreiben</b>	89
<hr/>	
<b>Erfülltes Arbeiten</b>	95
<hr/>	
<b>Glück und Wohlbefinden</b>	97

---

— <b>Teil 02 Unternehmen: Erfolg hängt von sachlichen und menschlichen Faktoren ab</b>	99
<hr/>	
<b>Eine erste spannende Studie zum Thema Führung, Gesundheit und Resilienz</b>	100
<hr/>	
<b>Warum es überlebenswichtig ist, eine Kultur der Achtsamkeit zu entwickeln</b>	104
<hr/>	
<b>Führende brauchen eine gezielte Schulung</b>	106
<hr/>	
<b>Resiliente Verhaltensweisen im Unternehmensalltag</b>	118
<hr/>	
<b>Häufig gestellte Fragen</b>	122
<b>Manche Unternehmen sind »von Natur aus« resilient</b>	125
<b>Kulturelle Resilienz</b>	132
<b>Das werteorientierte Unternehmen</b>	140
<b>Das lebendige Unternehmen</b>	149
<hr/>	
— <b>Teil 03 Die Gesellschaft: komplex zusammengesetzt, verlangt sie nach neuen Antworten</b>	153
<hr/>	
<b>Das psychosoziale System der Gier</b>	154
<hr/>	
<b>Die Krise unseres Bewusstseins</b>	159
<b>Wettbewerb der Unternehmensphilosophien</b>	161
<hr/>	
<b>Die Kunst des Wirtschaftens</b>	165
<hr/>	
<b>Eine neue Ethik</b>	170
<b>Unternehmer, Kunden und Kapitalgeber</b>	173

<b>Resilienz als Erfordernis für eine nachhaltige Entwicklung</b>	177
<b>Wirtschaft und Zivilgesellschaft</b>	180
<b>Resilienz stößt gesellschaftliche Dialoge an</b>	181
<b>Inspiration zu kommunalen Resilienznetzen</b>	189
<b>Gesellschaftliche Resilienz als gesellschaftliches Glück</b>	191
<b>Ausklang</b>	193
<b>Präsenz und Offenheit</b>	
<b>Persönlicher Abschluss von Sylvia Kéré Wellensiek</b>	194
<b>Der Weg des Lebens</b>	
<b>Persönlicher Abschluss von Joachim Galuska</b>	198
<b>Literatur</b>	205