
Inhalt

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

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

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

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