

# Inhalt

<b>Einleitung: Resilienz oder warum es Glückspilze gibt</b>	<b>9</b>
 <b>Teil 1: Das sagt die Resilienzforschung</b>	 <b>12</b>
1.1 Neue Herausforderungen unserer Arbeitswelt	14
1.2 Die Kinder von Kauai, Minnesota und den Aborigines	17
1.3 Das Schutzfaktorenkonzept	21
1.4 Resilienzfaktoren als personale Ressourcen	23
1.5 Resilienz und Gesundheit	27
1.6 Resilienz von Mitarbeitenden in Unternehmen	28
 <b>Teil 2: Ein Praxismodell für das Arbeitsleben</b>	 <b>32</b>
2.1 Akzeptanz – sich und das Leben annehmen	35
2.1.1 Selbstakzeptanz	35
2.1.2 Umgang mit Misserfolgen	38

2.1.3	Kritikfähigkeit	42
2.2	Stressbewältigung – die richtige Dosis entscheidet	45
2.2.1	Regulation von Gefühlen	45
2.2.2	Distanzierungsfähigkeit	48
2.2.3	Selbstfürsorge	53
2.2.4	Belastungsempfinden	56
2.3	Selbstwirksamkeit – die eigenen Stärken kennen und vertrauensvoll einsetzen	60
2.3.1	Gefühl der Handlungskontrolle	61
2.3.2	Bewusstsein für eigene Stärken	63
2.3.3	Sinnhaftigkeit des eigenen Handelns	67
2.3.4	Mitbestimmung	70
2.3.5	Zuversicht	72
2.4	Soziale Kompetenz – Beziehungen gestalten	75
2.4.1	Konfliktlösungsfähigkeit	78
2.4.2	Bedürfnisse kommunizieren	80
2.4.3	Einfühlungsvermögen	82
2.4.4	Mit anderen Menschen in Kontakt kommen	85
2.4.5	Beziehungen aufrecht erhalten	87
2.4.6	Wertschätzung ausdrücken können	88

<b>2.5</b>	<b>Lösungsorientierung – raus aus der Opferrolle</b>	<b>91</b>
2.5.1	Planvolles Vorgehen	92
2.5.2	Prioritäten setzen	95
2.5.3	Opferrolle verlassen	96
2.5.4	Kreativität	98
2.5.5	Flexibilität	100
<b>2.6</b>	<b>Handlungsfähigkeit – einfach mal machen</b>	<b>103</b>
2.6.1	Handlungspläne umsetzen	103
2.6.2	Entscheidungen treffen	105
2.6.3	Bewältigung unbekannter Situationen	107
<b>2.7</b>	<b>Bewegung – sich für eine wichtige Gesundheitsressource Zeit nehmen</b>	<b>110</b>
2.7.1	Bewegter Lebensstil	111
2.7.2	Motorische und koordinative Fähigkeiten	114
2.7.3	Positive Einstellung zu Bewegung	115
<b>Teil 3:</b>	<b>Resilienz trainieren:</b>	
	Die Trainingsempfehlungen im Überblick	<b>117</b>

<b>Teil 4: Die Widerstandsfähigkeit beschreiben:</b>	
<b>Das Resilienzbarometer</b>	<b>126</b>
4.1 Die Konstruktion des Fragebogens	127
4.2 Welchen Einfluss hat das Alter auf die Resilienzfaktoren?	131
4.3 Welchen Einfluss hat das Geschlecht auf die Resilienzfaktoren?	141
4.4 Welchen Einfluss hat die berufliche Tätigkeit auf die Resilienzfaktoren?	148
4.5 Haben Führungskräfte stärkere Resilienzfaktoren?	153
 <b>Teil 5: Plädoyer</b>	 <b>155</b>
 <b>Anhang: Das Resilienzbarometer mit Auswertungshinweisen</b>	 <b>157</b>
 <b>Literatur</b>	 <b>177</b>
 <b>Die Autor/-innen</b>	 <b>188</b>