

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Das Phänomen Resilienz</b>                                 | <b>5</b>  |
| ■ Was es heißt resilient zu sein                              | 6         |
| ■ Warum einige Menschen widerstandsfähiger als andere sind    | 9         |
| ■ Die Resilienzfaktoren                                       | 18        |
| ■ Die Krise als Lehrmeister                                   | 20        |
| ■ Resilienz entwickelt sich ein Leben lang                    | 26        |
| <br>  |           |
| <b>Resilienz als Wirtschaftsfaktor</b>                        | <b>29</b> |
| ■ Unternehmen im Wandel                                       | 30        |
| ■ Überleben in der VUCA-Welt                                  | 31        |
| ■ Widerstandsfähig in turbulenten Zeiten                      | 35        |
| ■ Starke Mitarbeiter – starke Unternehmen                     | 43        |
| <br>  |           |
| <b>Resilienter werden</b>                                     | <b>47</b> |
| ■ Flexibilität und Beweglichkeit fördert die Widerstandskraft | 48        |
| ■ Neues aus der Forschung                                     | 49        |
| ■ Mit Sicherheit stark durch Krisen                           | 58        |
| ■ Drei Säulen für mehr Sicherheit                             | 66        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Acht Faktoren, die stark machen</b>              | <b>85</b>  |
| ■ Der Resilienz-Zirkel                              | 86         |
| ■ Optimismus und positive Selbsteinschätzung        | 89         |
| ■ Akzeptanz und Realitätsbezug                      | 91         |
| ■ Lösungsorientierung und Kreativität               | 93         |
| ■ Selbstregulation und Selbstfürsorge               | 95         |
| ■ Selbstverantwortung und Entschlossenheit          | 97         |
| ■ Beziehungen, Netzwerke und Vorbilder              | 99         |
| ■ Zukunftsgestaltung und Visionsentwicklung         | 101        |
| ■ Improvisationsvermögen                            | 103        |
| <br>  |            |
| <b>Und Ihre Resilienz?</b>                          | <b>107</b> |
| ■ Wie steht es um die Resilienz Ihres Unternehmens? | 108        |
| ■ Wie steht es um Ihre persönliche Resilienz?       | 113        |
| ■ Übungen zur Resilienzförderung                    | 119        |
| <br>  |            |
| ■ Stichwortverzeichnis                              | 123        |