

Inhalt

Das Phänomen Resilienz	5
■ 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
 Resilienz als Wirtschaftsfaktor	 29
■ Unternehmen im Wandel	30
■ Überleben in der VUCA-Welt	31
■ Widerstandsfähig in turbulenten Zeiten	35
■ Starke Mitarbeiter – starke Unternehmen	43
 Resilienter werden	 47
■ Flexibilität und Beweglichkeit fördert die Widerstandskraft	48
■ Neues aus der Forschung	49
■ Mit Sicherheit stark durch Krisen	58
■ Drei Säulen für mehr Sicherheit	66

Acht Faktoren, die stark machen	85
▪ 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
 Und Ihre Resilienz?	 107
▪ Wie steht es um die Resilienz Ihres Unternehmens?	108
▪ Wie steht es um Ihre persönliche Resilienz?	113
▪ Übungen zur Resilienzförderung	119
 ▪ Stichwortverzeichnis	 123