

Inhalt

Vorwort	8
Die sieben Kapitel des Buches im Überblick	10
Einleitung	12
Kapitel 1: Ziele - Sich selbst mit Zielen bei Laune halten	19
Das Haus der Arbeitsfähigkeit	20
Sich selbst und andere mit Zielen führen	22
SMART: – So formulieren Sie Ziele, wie Sie Ihr bewusster Verstand mag	24
Nicht schon wieder etwas Neues!	26
Das Tagliamento-Modell	28
Der Weg zum Glück	30
Glück – Henne oder Ei?	32
Dem Glücklichen gehört die Welt!	36
Wann macht Arbeit glücklich? – Ziele zur Steigerung der	
Arbeitszufriedenheit	38
Check yourself! – Wann macht mich Arbeit glücklich?	44
Kapitel 2: Auf dem Prüfstand – Und wie steht's um mich?	49
Meine Motivationsbilanz	50
Den beruflichen Beanspruchungen gewachsen? –	
Arbeitsbewältigungsfähigkeit	52
Check yourself! – Arbeitsbewältigungsfähigkeit	54
Resilienzcheck – Der Fragebogen	56
Wie resilient sind Sie? Die Auswertung	58
Der Rubikon-Elchtest – Haupthindernis in der Zielrealisierung	60
Zustandsbewertung wichtiger Lebensbereiche	62
Der Riemann-Test	64
Erkenne Dich selbst! – Persönlichkeit im Riemann-Modell	66
Konstruktive Gesprächsstrategien – Wie erreiche ich die	
verschiedenen Typen?	70
Kapitel 3: Ausgangspunkt – Von den Defiziten zu den	
Ressourcen	73
Stress – Burnout – Krise	74
Der Burnout-Zyklus	76
Burnout: Gegenmaßnahmen, die den jeweiligen Stadien entsprechen ..	78
Stress-Polster	80
Sleep well	82
Wake up! Grübeln verursacht Stress	84
Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können	86

Kapitel 4: Der Weg - Wo setze ich am besten an?	105
Oben bleiben – Mit der Delfin-Strategie gegen das Absacken	106
Wie halte ich mich auf Dauer bei Laune und Gesundheit? – Den Zauber des Anfangs bewahren	108
Veränderungen	110
Zeitfresser und Störenfriede	112
Das Pareto-Prinzip	114
Prioritäten setzen – Die Eisenhower-Methode	116
Der innere Schweinehund – Ein Begleiter auf dem Weg vom Wunsch zum Ergebnis	118
Smart Work: Erfolge in angemessener Zeit	120
Brain @ Work – Intelligente Arbeitseinteilung: Wie man unter Druck gelassen bleibt	122
Kapitel 5: Resilienz - Konstruktiv mit Krisen umgehen	125
Resilienz – „Seelische Wetterfestigkeit“	126
Die sieben Resilienzfaktoren	128
Achtsamkeit – Selbstwahrnehmung	130
Akzeptanz – Die Realität umarmen	132
Realistischer Optimismus	134
Selbstwirksamkeitsüberzeugung	136
Selbstregulation, Emotionssteuerung, Impulskontrolle	138
Empathische Netzwerkorientierung	140
Zukunftsorientierte Lösungsszenarien	142
AVEM – Verhaltensmuster und Erlebnisqualität im Schnellcheck	144
Die vier Muster von Erleben und Verhalten am Arbeitsplatz	146
Die Siegrist-Waage in Balance halten	148
Salutogenese	150
Flourish – Wie Menschen aufblühen	152
Krank oder glücklich im Beruf – An wem liegt es?	154
Diversity Management zur Resilienzförderung in Organisationen	156
Mischwald statt Monokultur – Wirtschaftlichkeitsbetrachtungen zu Diversity Management	158
Länger im Beruf – Was ist anders?	160

Kapitel 6: Für Trainerinnen und Trainer - Angebote zum

Nachmachen

Wähle deine Einstellung – Fish!	164
Das Menschbild von X und Y	166
Problemsprache und Lösungssprache	168
Seminardesign – Konzept für eine dreitägige Veranstaltung	170
Seminardesign – „Kreative Lebensplanung“	172
ZRM'-Trainingsablauf	174

Kapitel 7: Für Führungskräfte und Unternehmen –

Mit Business-Resilienz für stürmische Zeiten

gerüstet

Führung in Balance	178
Grundregeln resilienzorientierter Führung	180
Business-Resilienz	184
Anerkennungsgespräch – Wertschätzung macht die Arbeit schöner!	186
Resilienzförderung in Notfallsituationen	188
Wachstumsphasen und Wachstumskrisen einer Organisation	190
Typische Phasen einer Krise	192
Road to Resilience – Von der Macht der kleinen Schritte	194
Vier Schritte, um Resilienz aufzubauen	196
Das persolog'-Verhaltensprofil mit den DISG-Verhaltens- dimensionen	198
Klassisches Führungsverhalten nach D, I, S und G	200
Persönlichkeit und Führung	202
Zeit- und Selbstmanagement am Arbeitsplatz	204
Freizeitverhalten von D, I, S und G	206
SCARF-Modell	208
Nichts motiviert mehr als der Erfolg! – Das Zweifaktoren-Modell	210
Kleine Anleitung zum Herzinfarkt – Wann psychische Belastungen krank machen	212
Tandem-Coaching	214
Archetypisches Lebenspanorama	216
Ein neues Team übernehmen	222
Emotionen kontrollieren – Wer Menschen führen will, muss seine Gefühle im Griff haben	224
Kick off – Leinen los und Start in die Umsetzung!	226
Literaturverzeichnis	228
Stichwortverzeichnis	234