

# Inhalt

Vorwort . . . . .	8
Die sieben Kapitel des Buches im Überblick . . . . .	10
Einleitung . . . . .	12
<b>Kapitel 1: Ziele - Sich selbst mit Zielen bei Laune halten</b> . . . . .	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
<b>Kapitel 2: Auf dem Prüfstand - Und wie steht's um mich?</b> . . . . .	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
<b>Kapitel 3: Ausgangspunkt - Von den Defiziten zu den     Ressourcen</b> . . . . .	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

Rahmenmodell Eigenverantwortung – Führungsverantwortung . . . . .	88
Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)* . . . . .	90
Das Rubikon-Modell . . . . .	92
Handlungswirksam formulierte Ziele . . . . .	94
Methoden aus dem Zürcher Ressourcen Modell* – Bildwahl und Wunschelemente . . . . .	96
Methoden aus dem Zürcher Ressourcen Modell* - Der Ressourcenpool . . . . .	98
Methoden aus dem Zürcher Ressourcenpool – Der Ideenkorb . . . . .	100
Timeline: Wo stehe ich gerade – Wo will ich hin? . . . . .	102
<b>Kapitel 4: Der Weg – Wo setze ich am besten an? . . . . .</b>	<b>105</b>
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
<b>Kapitel 5: Resilienz – Konstruktiv mit Krisen umgehen . . . . .</b>	<b>125</b>
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**

<b>Nachmachen</b> .....	163
Wähle deine Einstellung – Fish! .....	164
Das Menschbild von X und Y .....	166
Problemsprache und Lösungssprache .....	168
Seminar-design – Konzept für eine dreitägige Veranstaltung .....	170
Seminar-design – „Kreative Lebensplanung“ .....	172
ZRM-Trainingsablauf .....	174

## **Kapitel 7: Für Führungskräfte und Unternehmen –**

### **Mit Business-Resilienz für stürmische Zeiten**

<b>gerüstet</b> .....	177
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-Verhaltensdimensionen. ....	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