

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Resilienz für's Führen	11
2 Belastungen balancieren	23
3 Mit Akzeptanz kritische Wendepunkte meistern: Zwischen Kämpfen und Loslassen	51
4 Mit Optimismus und Emotionsmanagement Belastungen trotzen	71
5 Mit Selbstwirksamkeit Herausforderungen handhabbar gestalten	93
6 Mit Eigen-Verantwortung, Fehlerkultur und Scheitern leben	119
7 Mit Netzwerkorientierung sich gegenseitig stärken	137
8 Mit Lösungsorientierung aktiv werden und neue Schritte wagen	161
9 Mit Zukunftsorientierung mutig Risiken eingehen	185

10	Situationselastisch handeln: Vom Fangnetz zurück aufs Hochseil und wissen, wann Schluss ist	207
	Literaturverzeichnis	211
	Anmerkungen	217