

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Resilient als Führungskraft</b> .....                                             | 1  |
| <b>1 Resilienz: Inhaltliche Klärung</b> .....                                        | 3  |
| <b>2 Sieben Persönlichkeitsmerkmale resilienter Führungskräfte</b> .....             | 4  |
| 2.1 Selbstreflexion. ....                                                            | 6  |
| <b>3 Resilienz für ein authentisches Leben als Führungskraft</b> .....               | 7  |
| 3.1 Die Antreiber. ....                                                              | 9  |
| 3.2 Antreiber-Test .....                                                             | 13 |
| <b>4 Analyse der eigenen Widerstandskraft</b> .....                                  | 17 |
| 4.1 Das Balancemodell .....                                                          | 19 |
| 4.2 Selbstreflexion. ....                                                            | 20 |
| 4.3 Balancemodell-Kurztest. ....                                                     | 21 |
| 4.4 Energielevel .....                                                               | 26 |
| 4.5 Erlernte Hilflosigkeit .....                                                     | 27 |
| 4.6 Negative Denkmuster. ....                                                        | 28 |
| 4.7 Selbstreflexion – Denkmuster. ....                                               | 32 |
| 4.8 Positive Gedankensteuerung .....                                                 | 33 |
| <b>5 Stress- und Burn-out-Prophylaxe</b> .....                                       | 35 |
| 5.1 Umgang mit Stress .....                                                          | 37 |
| <b>6 Selbstmotivation</b> .....                                                      | 39 |
| <b>7 Resilienztraining – So stärken Sie Ihre persönliche Widerstandskraft!</b> ..... | 41 |
| <b>8 Ausblick</b> .....                                                              | 43 |
| <b>9 Weiterführende Literatur</b> .....                                              | 44 |