

Danksagung .....	5
Zur Arbeit mit dem Buch .....	7
Einführung in das Thema Resilienz-Beratung .....	9
Das Resilienz-Zirkel-Training .....	13
Resilienz in Politik und Forschung .....	20
<b>I – Einstieg in das Resilienz-Zirkel®-Training</b>	
nach dem Bambus-Prinzip* .....	25
Auftragsklärung: Resilienz oder Stressresistenz? .....	28
Resilienz im Spannungsfeld zwischen Agilität und Stabilität .....	39
Einführung in die Kompetenzen der Resilienz .....	47
Schnell wieder in die Kraft kommen .....	56
<b>II – Kompetenzfeld Improvisationsvermögen und Lernbereitschaft</b> .....	65
Resilienz als Adoptionsprozess und Balance-Akt .....	68
Das Unterbrechen von Mustern trainieren .....	78
Der achtsame und produktive Umgang mit Fehlern .....	88
Angebote annehmen und das Unbekannte managen .....	99
<b>III – Kompetenzfeld Optimismus, positives Selbst- und Weltbild</b> .....	109
Die Grundhaltung der Optimisten .....	112
Aus früheren Krisen lernen .....	119
Die gute Absicht erkennen .....	126
Eine Krise kommt selten allein .....	133
<b>IV – Kompetenzfeld Akzeptanz und Realitätsbezug</b> .....	139
Vermeidungs- und Bewältigungsstrategien erkennen .....	142
Die Ideen und Angebote anderer akzeptieren .....	151
Abgrenzung leicht gemacht .....	158
Sich mit den inneren Antreibern auseinandersetzen .....	167

<b>V – Kompetenzfeld Lösungsorientierung und Kreativität .....</b>	<b>177</b>
Von der Problemtrace zur Lösung .....	180
Neue Perspektiven entwickeln .....	187
Lösungsorientierung in der Teamarbeit .....	193
Vom Umgang mit Komplexität .....	199
<b>VI – Kompetenzfeld Selbstregulation und Selbstfürsorge .....</b>	<b>209</b>
Mit Sicherheit für Stärke sorgen .....	212
Sechs Herzen schlagen, ach! in einer Brust .....	222
Die kleine Welt der großen Gefühle transparent machen .....	228
Schnelles Self-Empowerment .....	236
<b>VII – Kompetenzfeld Selbstverantwortung und Gestaltungskraft .....</b>	<b>241</b>
Von der Absicht zur Umsetzung .....	244
Klare Kompetenzen und Zuständigkeiten .....	252
Psychologische Spiele durchschauen .....	260
Kooperation und resiliente Führung .....	270
<b>VIII – Kompetenzfeld Beziehungsgestaltung und Netzwerkpflege .....</b>	<b>275</b>
Welche Unterstützung brauche ich? .....	278
Vom Umgang mit Verlusten .....	285
Wertschätzend kommunizieren .....	294
Kooperation und Engagement in der Teamarbeit.....	301
<b>IX – Kompetenzfeld Zukunftsgestaltung, Visionen, Werte .....</b>	<b>309</b>
Iterative Zielentwicklung .....	312
Neue Perspektiven entwickeln .....	319
Meine, Deine, unsere Werte .....	329
Blick zurück in die Zukunft.....	336
Stichwortverzeichnis .....	343
Micro-Inputs .....	347