

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

I – Einstieg in das Resilienz-Zirkel®-Training

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

II – Kompetenzfeld Improvisationsvermögen und

Lernbereitschaft	65
Resilienz als Adaptionprozess 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

III – Kompetenzfeld Optimismus, positives Selbst-

und Weltbild	109
Die Grundhaltung der Optimisten	112
Aus früheren Krisen lernen	119
Die gute Absicht erkennen	126
Eine Krise kommt selten allein	133

IV – Kompetenzfeld Akzeptanz und Realitätsbezug

Vermeidungs- und Bewältigungsstrategien erkennen	142
Die Ideen und Angebote anderer akzeptieren	151
Abgrenzung leicht gemacht	158
Sich mit den inneren Antreibern auseinandersetzen	167

V – Kompetenzfeld Lösungsorientierung und Kreativität	177
Von der Problemtrance zur Lösung	180
Neue Perspektiven entwickeln	187
Lösungsorientierung in der Teamarbeit	193
Vom Umgang mit Komplexität	199
VI – Kompetenzfeld Selbstregulation und Selbstfürsorge	209
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
VII – Kompetenzfeld Selbstverantwortung und Gestaltungskraft	241
Von der Absicht zur Umsetzung	244
Klare Kompetenzen und Zuständigkeiten	252
Psychologische Spiele durchschauen	260
Kooperation und resiliente Führung	270
VIII – Kompetenzfeld Beziehungsgestaltung und Netzwerkpflege	275
Welche Unterstützung brauche ich?	278
Vom Umgang mit Verlusten	285
Wertschätzend kommunizieren	294
Kooperation und Engagement in der Teamarbeit	301
IX – Kompetenzfeld Zukunftsgestaltung, Visionen, Werte	309
Iterative Zielentwicklung	312
Neue Perspektiven entwickeln	319
Meine, Deine, unsere Werte	329
Blick zurück in die Zukunft	336
Stichwortverzeichnis	343
Micro-Inputs	347