

# Inhalt

<b>Ich hab die Krise – ein Geleitwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Vorwort .....</b>	<b>11</b>
<b>1 Chancen und Risiken von Krise(n) .....</b>	<b>16</b>
Was sind eigentlich Krisen? .....	16
Was passiert mit uns in Krisen? .....	17
Unsicherheit, Angst und Stress .....	18
Krisen verstehen und managen .....	26
Interventionsinstrument in Krisen: Die Landkarte der Befürchtungen .....	28
Krisen in Organisationen .....	31
Typische Fehler und Risiken in Krisen .....	33
<b>2 Krisen aus systemischer Sicht –</b>	
<b>Strategien zur Konfliktbewältigung .....</b>	<b>35</b>
Grundannahmen einer systemisch-konstruktivistischen Konflikttheorie .....	35
Entscheidungsfindung als Überlebensstrategie in Krisen .....	52
Charakteristika von Non-Profit-Organisationen und klassische Konfliktstoffe .....	58
Systemische Konfliktinterventionen: Konstruktiv Konfliktlösungen (er)finden .....	62
Das zirkuläre Konfliktinterview .....	66
Eine lösungsorientierte Methode zur Ergänzung: »Remember the future« .....	70
<b>3 Resilienz als menschliche Kernkompetenz in Krisen .....</b>	<b>74</b>
Welche Charakteristika hat personale Resilienz? .....	76
Resilienz ist dynamisch .....	76
Resilienz ist situationsspezifisch und multidimensional .....	77
Resilienz entsteht durch positive Bewältigung .....	77
Wo liegen die Anfänge der Resilienzforschung? .....	78
Die Kauai-Studie .....	80
Resilienz als Kompetenz zur Krisenbewältigung .....	83

Resilienzreaktionen im Krisenverlauf .....	84
Was sind Risiko- und Schutzfaktoren? .....	86
Die Bedeutung von Bindung bei Erwachsenen .....	90
<i>Exkurs: Frühe Bindung und die Entwicklung von Resilienz .....</i>	<i>93</i>
Vom Bindungsstil zur Beziehungsgestaltung.....	97
Von der Forschung in die Praxis: Wie äußert sich Resilienz konkret? .....	102
Drei Quellen der Resilienz für belastete Teams.....	103
Der Resilienzkreislauf .....	106
<i>Optimismus .....</i>	<i>106</i>
<i>Akzeptanz .....</i>	<i>107</i>
<i>Lösungsfokussierung .....</i>	<i>108</i>
<i>Überwindung der Opferperspektive .....</i>	<i>108</i>
<i>Verantwortung übernehmen .....</i>	<i>109</i>
<i>Netzwerkorientierung .....</i>	<i>109</i>
<i>Zukunftsplanung .....</i>	<i>109</i>
Biografische Krisenbewältigung und Resilienz .....	109
<i>Das systemische Modell familialer Resilienz .....</i>	<i>113</i>
Resilienzförderung durch Trainings? .....	118
Das Energiefass als Übung für Gruppen und Teams .....	119
Fazit .....	122
<b>4 Resilienz in Organisationen .....</b>	<b>127</b>
Das Konzept der Rationalitätsniveaus von Organisationen .....	127
Was kennzeichnet resiliente Organisationen? .....	133
Aktuelle Projekte .....	138
Gesunde und widerstandsfähige Organisationen .....	139
Die gesunde Organisation als Vision und Paradoxie zugleich .....	143
Salutogenese und positive Psychologie zur Stärkung der Resilienz in Organisationen .....	148
<b>5 Chancen und Risiken der Beschleunigung .....</b>	<b>154</b>
Dimensionen sozialer Beschleunigung .....	156
<i>Die technische Beschleunigung .....</i>	<i>156</i>
<i>Die Beschleunigung des sozialen Wandels .....</i>	<i>156</i>
<i>Die Beschleunigung des Lebenstemos .....</i>	<i>157</i>
Wunderwaffe VUKA? .....	160

Grenzen des Wandels und der Unsicherheit .....	163
Selbstführung .....	166
Ganzheit .....	168
Kompliziert oder komplex? .....	170
Wie Führungskräfte im VUKA-Kontext Herausforderungen managen können .....	172
Agile und lösungsfokussierte Methoden .....	175
Dailys .....	178
Die Feedback-Matrix 1 .....	182
Die Feedback-Matrix 2 .....	183
In eigener Sache: Kritische Würdigung des VUKA-Konstrukt .....	184
<b>6 Zum Schluss: Strategien für ein agiles und resilientes Selbstmanagement .....</b>	<b>188</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>189</b>
<b>Über die Autorin und den Autor .....</b>	<b>199</b>