

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Ich hab die Krise – ein Geleitwort | 9 |
| Vorwort | 11 |
| 1 Chancen und Risiken von Krise(n) | 16 |
| 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 |
| 2 Krisen aus systemischer Sicht – Strategien zur Konfliktbewältigung | 35 |
| 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 |
| 3 Resilienz als menschliche Kernkompetenz in Krisen | 74 |
| Welche Charakteristika hat personale Resilienz? | 76 |
| <i>Resilienz ist dynamisch</i> | 76 |
| <i>Resilienz ist situationsspezifisch und multidimensional</i> | 77 |
| <i>Resilienz entsteht durch positive Bewältigung</i> | 77 |
| <i>Wo liegen die Anfänge der Resilienzforschung?</i> | 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</i> | |
| <i>von Resilienz</i> | 93 |
| 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> | 106 |
| <i>Akzeptanz</i> | 107 |
| <i>Lösungsfokussierung</i> | 108 |
| <i>Überwindung der Opferperspektive</i> | 108 |
| <i>Verantwortung übernehmen</i> | 109 |
| <i>Netzwerkorientierung</i> | 109 |
| <i>Zukunftsplanung</i> | 109 |
| Biografische Krisenbewältigung und Resilienz | 109 |
| <i>Das systemische Modell familialer Resilienz</i> | 113 |
| Resilienzförderung durch Trainings? | 118 |
| Das Energiefass als Übung für Gruppen und Teams | 119 |
| Fazit | 122 |
| 4 Resilienz in Organisationen | 127 |
| 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 |
| 5 Chancen und Risiken der Beschleunigung | 154 |
| Dimensionen sozialer Beschleunigung | 156 |
| <i>Die technische Beschleunigung</i> | 156 |
| <i>Die Beschleunigung des sozialen Wandels</i> | 156 |
| <i>Die Beschleunigung des Lebenstempos</i> | 157 |
| Wunderwaffe VUKA? | 160 |

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